

KABELJAUW MET AARDAPPELKORST EN PREI

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

6 grote vastkokende aardappelen (+/- 600g)
4 stukken kabeljauwfilet (van 150 g)
3 stengels prei
1 sjalot
1 ei
1 el olijfolie
1 handvol peterselie
4 el broodkruim
Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Schil en snijd de aardappelen in kleine blokjes. Snipper de sjalot en de peterselie. Meng de aardappelen, sjalot, peterselie, broodkruim en het ei. Kruid met peper en zout.

Besprenkel een ovenplaat met een beetje olijfolie. Leg hierin de kabeljauw en kruid met peper en zout. Beleg met het aardappelmengsel en schuif in de oven. Bak gedurende 20 minuten in een voorverwarmde oven van 200° C.

Reinig ondertussen de prei en snijd in stronken van 7 cm lengte. Kook ze gaar in water.

Serveer de vis met de prei.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

341 kcal

33 g eiwitten

5,5 g vetten

40,2 g koolhydraten

Recept opgemaakt door diëtiste Sofie, Infraligne Hoogstraten

SMAKELIJK!