

KABELJAUWHAASJE MET GEROOSTERDE GROENTEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

600g kabeljauwhaasje

2 pastinaken

2 wortelen

1 courgette

2 teentjes look

2 takjes verse tijm

600g bloemige aardappelen

2 el olijfolie (extra vergine)

Nootmuskaat

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snij de pastinaken en wortelen in grote stukken in de lengte. Snij de courgette in plakken van 1 centimeter. Blancheer de pastinaak en de wortel kort in kokend, gezouten water. Laat ze uitlekken en leg ze daarna, samen met de plakken courgette in een ovenschotel. Bedruppel met olijfolie en doe er zout, peper en de tijm over. Leg er 1 geplet teentje knoflook bij. Bak gedurende 20 min in de oven.

Schil de aardappelen en het overgebleven teentje look. Kook ze samen gaar in gezouten water. Giet af en stoemp grof met een stamper. Voeg 1 eetlepel olijfolie toe en de nootmuskaat.

Stoom de kabeljauw enkele minuten gaar in een steamer of in een stoommandje boven een pan kokend water.

Kruid de kabeljauw met peper en zout. Dien op met de gegrilde groenten en een paar eetlepels puree.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

380 Kcal

SMAKELIJK!