

PAPILLOT VAN GROENE KOOL MET KABELJAUW

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

600 g kabeljauw (4 moten)

600 gr selder

12 bladen groene kool

250 gr cottage cheese

50 gr macadamia noten

Verse bieslook

1 tl kurkuma

1 tl korianderzaad

peper

1 el wijnazijn

1 citroen

1 el olijfolie

bicarbonaat

600 gr. aardappelen

BEREIDINGSWIJZE

Laat de macadamia noten 5 minuten kleuren in de oven op 180 °.

Breng grote ketel water met bicarbonaat aan de kook. Laat de bladeren groene kool in het geheel 3 à 4 minuten koken. Daarna goed laten uitlekken.

Bieslooksaus: doe de cottage cheese in een kom samen met fijngesneden bieslook en de grof gesneden macadamia noten. Extra

kruiden met peper.

Snij de grove nerf uit de bladen van de groene kool. Doe de bladen in 2 stukken. Leg ze mooi op mekaar en maak een bedje van bieslooksaus op de groene kool. Leg de kabeljauw op het bedje en vouw de groene kool dicht. Ovenschaal invetten met olijfolie en de papillotten inleggen. Afdekken met aluminiumfolie en 30 min in een verwarmde oven van 200 °. Aardappelen schillen en koken.

Selderstelen schillen en in gelijk stukken snijden. Wokken in een hete pan samen met de gemalen korianderzaadjes en de kurkuma. 1 kop water en 1 el witte wijnazijn toevoegen en pan afdekken met deksel en even laten inkoken.

Leg een koolpakketje, de aardappelen en de gewokte selder op een bord en serveer. Smakelijk!

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

513 Kcal

SMAKELIJK!