

WATERZOOI MET KABELJAUW

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

12 vastkokende aardappelen

4 kabeljauwfilets

1 dl visbouillon

1 el olijfolie

5 cl witte wijn

2 sjalotten

30 g boter

5 cl room

1 tl maïszetmeel

1 wortel

1 prei

2 takken selder

1 courgette

een handvol kervel

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 220°C.

Neem de kabeljauwfilets en snijd ze één voor één in 4 gelijke delen en kruid goed af met peper en zout. Doe in een ovenschotel wat olijfolie en smeer deze goed in. Leg er de in stukken gesneden visfilets in en giet er de visbouillon en witte wijn overheen.

Dek af met aluminiumfolie en zet de vis voor ca. 10 minuten in een hete oven op 175°C.

Haal de vis uit de oven en verwijder voorzichtig het vrijgekomen vocht. Houd de filets warm en haal het vocht door een zeef. Rasp de wortel en snij in fijne rondjes. Was de prei, selder en courgette. Snij ook deze in fijne stukken. Neem een pan en laat op middelhoog vuur een klontje boter smelten. Pel en snijd de sjalot fijn en stoof wat aan. Voeg de wortel, prei en selder toe en bak 5 minuten mee. Voeg dan de courgette toe en bak twee minuten mee. De groenten moeten beetbaar zijn. Voeg hieraan de room toe en laat inkoken.

Bind de saus met wat maïszetmeel. Breng ondertussen gezouten water aan de kook. Schil de aardappelen en verdeel in gelijke delen. Kook ze gaar in het gezouten water, giet af en houd ze warm in de kookpot met deksel.

Neem de borden, verdeel de vis over de borden, lepel er de saus en de aardappelen rijkelijk over. Werk af met wat kervel en serveer meteen.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

386kcal/ 31,7g Ew/ 10,4 V/ 34,6g Kh/ 12g vezels

SMAKELIJK!