

# WITLOOF – KOOLVISPANNETJE (V)

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 800 g aardappelen
- 600 g koolvisfilet
- 800 g witlof
- 200 g verse magere kaas
- 6 el citroensap
- 100 ml ananassap
- 300 ml groentebouillon
- 1 bosje dille
- peper en zout
- 1 eetlepel (olijf)olie

## BEREIDINGSWIJZE

- Was de aardappelen, schil ze en snijd ze in blokjes. Kook ze ca. 15 min. in een beetje gezouten water op een laag vuur.
- Maak het witloof schoon, maak de bladeren los en was ze. Laat de bladeren uitlekken en snijd ze in stukken. Verwarm ze ca. 5 min. in de bouillon op een laag vuur.
- Spoel de vis af onder koud water, dep hem droog en sprenkel er citroensap over. Verhit de olie in een pan en bak de vis aan elke kant

3 min. op een middelmatig vuur. Kruid met peper en zout.

- Was de dille en schud hem droog. Verwijder de harde stengel en hak de dille fijn. Meng de helft van de dille met de verse kaas en het ananassap. Voeg de verse kaas bij het witloof.
- Kruid de groenten met peper en zout en verdeel ze over de borden. Leg de vis erbovenop. Strooi de rest van de dille erover en serveer met de aardappelen.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

- 365 kcal
- 40 g eiwitten
- 7 g vetten
- 34 g koolhydraten

**SMAKELIJK!**