



vanaf
Stap 5



Kabeljauw met een mosterdsausje

Nodig voor 2 personen

300 gr. kabeljauwhaasje
200 gr. wortelen, in plakjes
200 gr. prei in ringen
1 bakje zeekraal
50 ml zuivelspread
75 ml The 1:1 Diet bouillon
2 eetlepels olijfolie
Viskruiden zonder zout
2 el peterselie, fijnggehakt
Zwarte peper
1 el fijne mosterd

Zo maak je het klaar

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Pak een koekenpan, doe hier een beetje olie in en fruit de wortel en prei op middelhoog vuur.

Schenk de bouillon erbij en breng het op smaak met wat peper.

Daarna mogen ook de zuivelspread en mosterd in de pan. Meng dit tot een saus.

Vet een ovenschaal in en strooi een beetje viskruiden zonder zout op de kabeljauw. Vervolgens doe je de groenten uit de pan in de ovenschaal en leg je de kabeljauw er bovenop. De overige saus uit de pan giet je over de kabeljauw heen.

Zet de ovenschaal voor 20 minuten in de oven op 180 graden.

In de tussentijd fruit je de zeekraal even aan in een pan. Na 20 minuten haal je de ovenschaal uit de oven en voeg je de zeekraal toe.

Als finishing touch bestrooi je het geheel met de fijngehakte peterselie.

Tip:

Serveer het eventueel met een partje citroen.
Lekker fris!

Dit recept bevat per persoon

200 gr. groente, bereid (=4/5 portie)
1 portie eiwit
1 portie zuivel

Geniet ervan!

THE 1:1 DIET
by Cambridge Weight Plan®