



Kabeljauwschotel met roomsaus

met aardappelpuree en broccoli



30-40min



2 personen

Deze kabeljauwschotel heb je redelijk snel voorbereid, dus dan geeft het vast niets als 'ie even in de oven moet staan. Kun jij ondertussen alvast afwassen. Of gewoon een beetje voor je uitstaren, afhankelijk van je energielevels. Hoe dan ook, je zet in ieder geval een heerlijke visschotel met een knapperig pankorstje, smeugige aardappelpuree en romige groentesaus op tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1 netje kruimige aardappels
- 1 prei
- 1x broccoli
- 1 teen knoflook
- 1x kabeljauwstukjes ⁴
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 zakje panko ¹

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- 2 middelgrote kookpannen
- aardappelstamper
- dunschiller
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

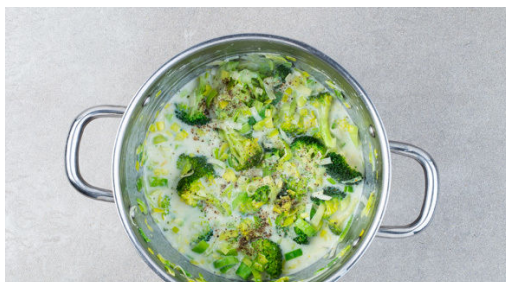
Voedingswaarde per portie

calorieën 828kcal, vet 38.6g, koolhydraten 75.7g, eiwit 40.0g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Breng genoeg gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil en snijd de **aardappels** doormidden, grotere exemplaren door vieren. Voeg toe aan het kokende water en kook de **aardappels** in ca. 15min gaar. Giet af, laat even uitlekken en doe dan terug in de pan.



4. Groenten garen

Verhit een 2e middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 2el boter. Bak de **prei** en **broccoli** 1-2min en voeg de **knoflook** toe. Bak ca. 1min en strooi 3el bloem en het **bouillonpoeder** in de pan. Roer goed door en voeg de **crème fraîche** met 300-350ml water toe. Laat het geheel 2-3min zachtjes koken en proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



2. Groenten snijden

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Snijd de **broccoli** in roosjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Aardappels stampen

Stamp de **aardappels** met 1-2el boter tot een romige **puree**. Breng op smaak met flink wat zout en peper.



3. Vis voorbereiden

Spoel de **vis** af en dep droog. Hussel de **visstukjes** om met **2-3 snuffjes Italiaanse kruiden** en een snuf zout en peper.



6. Visschotel bakken

Verdeel de **vis** over een ovenschaal en schenk de **groentesaus** erover. Verdeel de **aardappelpuree** erover en strijk glad. Meng de **panko** met de **rest van de Italiaanse kruiden** en strooi over de **ovenschaal**. Bedruppel met 1-2el olijfolie en bak de **schotel** in ca. 20min goudbruin in de oven.