



Kabeljauw en papillote

op preistamppot met dille



30-40min



2 personen

Vandaag schotel je je tafelgenoten een echt cadeautje voor. 'En papillote' is namelijk een kookvorm waarbij je groenten of vis als een cadeautje in (bak)papier inpakt en in de oven gaart. Aan tafel mag iedereen zijn eigen pakketje uitpakken. In het cadeautje van vandaag vind je kabeljauw, dille, kappertjes en tomaat. Erbij een romige stampot van prei en aardappel. Voila!

Wat je van ons krijgt

- 2 tomaten
- 10g verse dille
- 1x kabeljauw 4
- 1 zakje kappertjes
- 500g kruimige aardappels
- 1 prei

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- evt. boter

Kookgerei

- waterkoker
- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- aluminiumfolie
- middelgrote koekenpan
- aardappelstamper

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

Kooktip

Snijd de vis in het dikkere gedeelte in: het vlees moet wit zijn en het braadvocht transparant. Is de vis nog niet gaar?

Vouw de pakketjes dicht en bak ze nog eens 5min in de oven.

Allergenen

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 480kcal, vet 16.5g, koolhydraten 44.8g, eiwit 33.3g



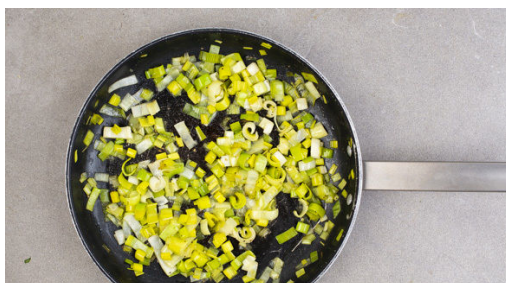
1. Tomaat en dille snijden

Verwarm de oven voor op 190°C. Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Snijd de **tomaten** in blokjes. Hak de **helft van de dille** zonder hardere steeltjes fijn en houd apart tot stap 6.



2. Pakketje maken

Verwijder evt. graten en snijd de **kabeljauw** in **2 filets**. Leg ze op een eigen stuk bakpapier en bestrooi met zout, peper en de **helft van de kappertjes**. Verdeel de **tomaat** en **rest van de dille** erover en besprenkel met olijfolie. Vouw het papier dicht en wikkel de **pakketjes** in aluminiumfolie. Bak ze 15-20min op een bakplaat in de oven.



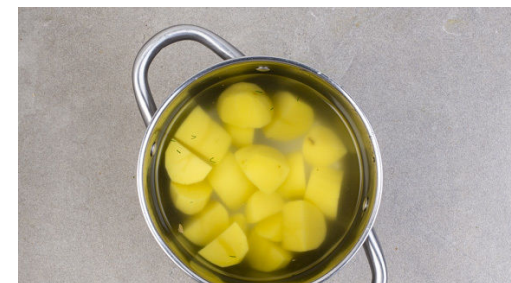
4. Prei bakken

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en vervolgens in dunne reepjes. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **prei** met een snuf zout in 5-8min zacht en gaar. Houd warm.



5. Stampapot maken

Stamp de **aardappels** met een aardappelstamper glad. Voeg een **scheutje kookwater** en/of een klontje boter toe om de **puree** smeüiger te maken. Roer de **prei** erdoor en breng de **stampapot** op smaak met peper en zout.



3. Aardappels koken

Schil en snijd de **aardappels** in grove stukken. Doe ze met 1tl zout in een middelgrote kookpan en schenk er voldoende gekookt water bij. Kook de **aardappels** in 12-15min gaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en doe de **aardappels** terug in de pan.



6. Gerecht afmaken

Neem de **vispakketjes** uit de oven en maak ze voorzichtig open. Controleer of de **vis** gaar is (**zie tip, links**). Schep de **stampapot** op en schuif de **inhoud** van het **pakketje** erbovenop. Bestrooi met de **rest van de dille**.