



Kabeljauw in citroenboter

met spinazie en aardappeltjes uit de oven



20-30min



2 personen

Kabeljauw in citroenboter is een van die decadente, maar toch elegante gerechten waarvan je weet dat 'ie het altijd goed doet. En hoe fijn is het om jezelf hier op een doordeweekse dag op te trakteren? Je serveert de kabeljauw met spinazie en kruidige ovenaardappels, die wat pit krijgen dankzij de chilivlokken.

Wat je van ons krijgt

- 500g vastkokende aardappels
- 1 zakje chilivlokken
- 2 tenen knoflook
- 1 citroen
- 2 kabeljauwfilets ⁴
- 1x babyspinazie
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan met deksel
- kleine kookpan
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

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

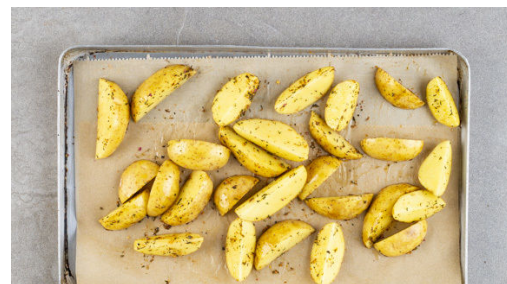
Voedingswaarde per portie

calorieën 572kcal, vet 29.6g, koolhydraten 45.9g, eiwit 30.7g



1. Aardappels snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Schrob de **aardappels** schoon en snijd ze in parten. Verdeel de **aardappels** over een bakplaat met bakpapier.



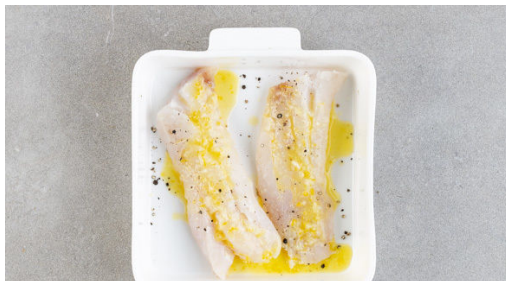
2. Aardappels bakken

Meng **1/3e van de chilivlokken** (of meer als je van pittig houdt) met 2-3el olijfolie en 1tl zout. Hussel de **aardappels** om met de **chiliolie**. Rooster 20-25min tot de **aardappels** gaar en goudbruin zijn.



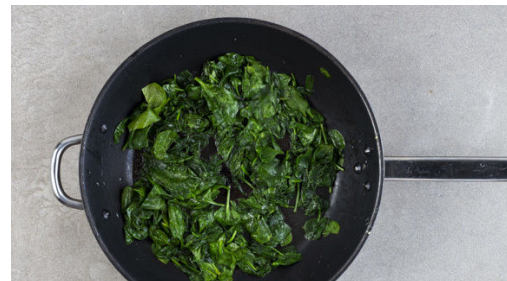
3. Citroenboter maken

Pek en hak of rasp de **knoflook** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn. Pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Smelt 2el boter in een kleine kookpan en voeg **1-2el citroensap**, **1tl citroenrasp** en de **helft van de knoflook** toe. Roer door en neem de pan van het vuur.



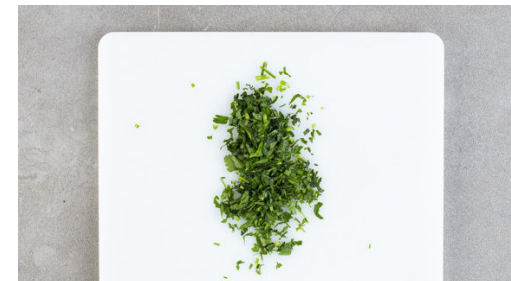
4. Vis garen

Spoel de **visfilets** af, dep ze droog en verwijder evt. graten. Wrijf de **vis** in met zout en peper en leg de **filets** in een ovenschaal. Schenk de **citroenboter** erover en bak de **vis** in 12-15min gaar in de oven.



5. Spinazie garen

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **rest van de knoflook** 1min en voeg de **spinazie** toe met 4el water. Dek af en stook de **spinazie** 2-3min tot de blaadjes zijn geslonken. Breng op smaak met zout en peper.



6. Peterselie hakken

Hak de **peterselie** zonder harde steeltjes fijn. Serveer de **vis** met de **aardappels** en **spinazie**. Schenk de **braadsappen** over de **vis** en garneer met de **peterselie**. Geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knippen.