

Kabeljauw uit de oven



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Bevat	310	36 g	11 g	10 g

Ingrediënten:

150 g verse kabeljauwfilet of schelvisfilet

150 schoongemaakte broccoli, in roosjes en steel in stukjes

3 rijpe roma tomaten, gepureerd met de staafmixer

1 dunne prei, in ringetjes

1 teentje knoflook, geraspt

Kruiden:

- flinke theelepel djintan of gemalen komijn

- flinke theelepel ketoembar of gemalen koriander of snufje Chilipoeder

versgemalen peper

verse korianderblaadjes

olijfolie



Bereiding:

Verwarm in een pannetje met een dikke bodem een ½ eetlepel olie. Fruit hierin de prei zachtjes. Voeg daarna de knoflook, de tomaten en de kruiden toe. Draai het vuur lager en laat een kwartiertje pruttelen. Roer af en toe door.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook de broccoli en venkel in ruim water beetgaar in 10-12 minuten. Bestrooi de vis met peper en olie en zet in een ovenschaal gedurende 7 minuten in het midden van de oven.

Serveer de vis met de tomatensaus en de groenten.