

Recept voor Cambridge 800

Kabeljauw met peultjes en wortels

Hoofdgerecht voor Cambridge 800

Bereiding:

- Krieltjes koken volgens gebruiksaanwijzing.
- Peultjes wassen en schoonmaken.
- Bosui schoonmaken, wassen en in stukjes snijden.
- In hapjespan boter verhitten.
- Wortels circa 3 minuten zacht bakken.
- Kruidenbouillontablet, bosui, peultjes en 250 ml water toevoegen.
- Kabeljauw in vier gelijke stukken verdelen en bestrooien met rozemarijn
- Vis en groenten afgedekt in circa 10 minuten gaar stoven.
- Op smaak brengen met peper.
- Peterselie fijn knippen en over krieltjes strooien.
- Vis serveren met groenten en krieltjes.

2 personen - 365 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 350 gram krieltjes
- 150 gram peultjes
- 2 bosuitjes
- 2 eetlepels vloeibare boter
- 200 gram wortels
- ½ kruidenbouillontablet
- 200 gram kabeljauwfilet
- 1 eetlepel verse peterselie
- Theelepel rozemarijn