



Kabeljauw met citroen-kappertjessaus

gesmoorde venkel en gebakken aardappeltjes

Smoren is een oude bereidingswijze waarbij groenten en vis op laag vuur in vocht gegaard worden. Door op deze wijze je vis te garen blijft de structuur mooi en lekker sappig. Vandaag gebruiken we hiervoor kabeljauw, deze vis is heerlijk zacht van smaak.

35 min | 646 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Krieltjes	<i>g</i>	300	600	900	1200
Venkel	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Kabeljauwfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Zure room	<i>ml</i>	30	60	90	125
Kappertjes in azijn	<i>g</i>	15	30	45	60
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie en/of boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Was de krieltjes en snijd kleiner. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de krieltjes 4-5 minuten. Giet het water af en laat uitdampen. Verhit olie in een bakpan en bak de krieltjes 15-20 minuten afgedekt op een middelhoog vuur. Haal halverwege de deksel van de pan. Schep of schud regelmatig om en breng op smaak met een beetje boter, peper en zout.
2. Was intussen de venkel, verwijder de stelen en het venkelgroen en snijd in dunne plakjes (bewaar eventueel wat venkelgroen voor garnering). Was de tomaat en snijd in partjes.
3. Verwarm olie in een ruime bakpan en roerbak de venkel 5 minuten op een hoog vuur. Temper dan het vuur en leg de tomaat en kabeljauwfilet op de venkel. Voeg een klein scheutje water toe en breng op smaak met zout en peper. Laat afgedekt 8-10 minuten garen.
4. Pel intussen de knoflook. Laat de kappertjes uitlekken. Was de citroen, rasp de schil en pers het sap eruit. Doe de zure room in een kommetje en roer citroenrasp en -sap erdoor. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en peper. Schenk de citroensaus in de pan en verwarm nog enkele minuten mee, samen met de kappertjes.
5. Serveer de gesmoorde groenten met kabeljauw en de gebakken aardappels.

Tip: De beste tip voor krokant gebakken aardappeltjes: Gebruik koude, gekookte aardappels uit de koelkast, bijvoorbeeld van een dag eerder (lekker preppen!).

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

