



250 gram
groenten per
portie *

Kabeljauw op z'n Vlaams met tomaatjes

en zoete aardappelpuree

Vandaag een overheerlijk gerecht op het menu. De kabeljauw komt uit de oven met een lekker krokant korstje. Wij serveren het gerecht met zoete aardappelpuree. Ook al doet de naam anders vermoeden, zoete aardappel is helemaal niet verwant aan de gewone aardappel. Het is namelijk een knolgewas. Vergeleken met gewone aardappels, bevatten zoete aardappels meer vezels.

30 min | 683 kcal

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



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zoete aardappel	g	200	400	600	800
Aardappels, kruimig	g	200	300	450	600
Wild wonder tomaatjes	g	150	300	450	600
Verse peterselie	st	0.25	0.5	0.75	1
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
Kabeljauwfilet	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Boter	el	0.5	1	1.5	2
Olijfolie	el	1	2	3	4
Groene kruiden	tl	1	2	3	4
Paneermeel	g	20	40	60	80
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. Verwarm de oven op 180°C, zorg dat de oven goed heet is.
2. Was of schil de aardappels en zoete aardappel en snijd klein. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en stamp met boter en een beetje kookvocht tot een zachte puree. Breng op smaak met zout en peper.
3. Was intussen de tomaatjes. Hak de peterselie grof. Snijd de citroen in schijfjes.
4. Meng het paneermeel met de peterselie, groene kruiden en olijfolie in een kom en breng op smaak met zout en peper. Leg de kabeljauwfilet samen met de cherry tomaatjes en de schijfjes citroen in een ovenschaal. Schep het kruidenmengsel op de vis en bak 10-15 minuten in de voorverwarmde oven.
5. Serveer de kabeljauw met de cherrytomaatjes en zoete aardappelpuree.

Tip: Voor de puree kun je ook melk gebruiken in plaats van water. In plaats van paneermeel kun je ook oud brood kruimelen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

