



Kabeljauw met waterkerssalsa

en wortelpeterseliepuree

Vandaag hebben we een prachtige kabeljauw op het menu. Deze stevige vis wordt gecombineerd met een wortelpeterseliepuree en waterkerssaus. Waterkers wordt ook wel Barbarakruid of landkers genoemd. Waterkers heeft een pittige smaak en is lekker in een salade, op een boterham met kaas of in een soep of saus.

30 min | 713 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
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Bleekselderij	<i>st</i>	0.25	0.5	0.5	1
Wortelpeterselie	<i>g</i>	125	250	350	500
Aardappels (vastkokend)	<i>g</i>	250	500	750	1000
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Waterkers	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Zure room	<i>ml</i>	35	65	100	125
Kabeljauwfilet	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie en boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Tijm	<i>tl</i>	0.25	0.5	0.75	1
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 of schil de wortel en snijd in dunne plakjes. Was de bleekselderij stengels en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en roerbak de wortel en bleekselderij 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg een scheutje water en boter toe en laat afgedekt 10-15 minuten stoven. Maak op smaak met peper, zout en tijm.
2. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Schil de wortelpeterselie en de aardappels, snijd klein en kook in 15 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang een deel op. Stamp/pureer de wortelpeterselie en aardappel samen en voeg eventueel wat kookvocht toe voor een mooie gladde puree.
3. Pel en snipper de knoflook. Was de waterkers, verwijder eventuele harde steeltjes en snijd klein. Verwarm boter in een kleine pan en fruit de knoflook 3 minuten. Voeg de waterkers en zure room toe en pureer grof met een staafmixer tot een gladde salsa. Breng op smaak met zout en peper.
4. Dep de kabeljauw droog. Verhit olie of boter in een bakpan en bak de kabeljauw in enkele minuten gaar. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de kabeljauw filet met de groenten en wortelpeterseliepuree en druppel de waterkerssalsa erover.

Tip: Je kunt de waterkerssalsa ook met olie en knoflook pureren in een hakmolen. Ook heerlijk: de zure room door de puree!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

