



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 | 684 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 |
| Cherry tomaten      | g  | 150  | 250 | 350  | 500 |
| Verse peterselie    | st | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1   |
| Citroen             | st | 0.25 | 0.5 | 1    | 1   |
| Groene kruiden      | tl | 1    | 2   | 3    | 4   |
| Kabeljauwfilet      | g  | 100  | 200 | 300  | 400 |

*zelf toevoegen:*

|               |    |     |    |     |    |
|---------------|----|-----|----|-----|----|
| Boter         | el | 0.5 | 1  | 1.5 | 2  |
| Olijfolie     | el | 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.
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

