

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
150 gr kabeljauwfilet
350 gr kruimige aardappelen
350 gr wortels
bieslook, fijngesneden, een handjevol
100 ml melk
125 gr spekreepjes
2 tl mosterd
peper, zout, olijfolie

KABELJAUW MET SIMPELE STAMPPOT

Bevat per portie: Kcal: 463 | Eiwit: 27,8 gr | Koolhydraten: 45,6 gr | Vet: 16,4 gr | Vezels: 10,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Schil de aardappels en snijd ze één of twee keer doormidden. Doe ze samen met de wortels in de pan en laat ongeveer 20 minuten koken.
• Snijd ondertussen de bieslook fijn.
• Bak de spekreepjes krokant.
• Kruid de kabeljauwfilets met zout en peper en bak ze in olijfolie in ongeveer 8 minuten gaar.
• Giet de aardappels en wortels af. Voeg de melk en mosterd toe en stamp het door elkaar. Roer de bieslook erdoor en maak het op smaak met wat zout en peper.
• Schep de stamppot op, strooi er wat spekjes over en leg er een stukje kabeljauw bij.