1A+1B Fish

Gebakken kabeljauw met zuurkool

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en fruit de ui en de knoflook circa 2-3 minuten totdat de ui glazig ziet. Voeg de zuurkool met het laurierblaadje toe en stoof circa 10 minuten op laag vuur met de deksel op de pan. Verhit de rest van de olie in een andere pan en bak de kabeljauwfilet met een beetje peper circa 4 minuten aan beide zijden. Roer de mosterd-dille dressing door de zuurkool en verdeel op een bord. Leg de kabeljauwfilet op de zuurkool en bestrooi met een beetje zout.

Ingrediënten

- [ ] 1 el PS. food & lifestyle mosterd-dille dressing
- [ ] 150-200 g kabeljauwfilet
- [ ] 200 g zuurkool
- [ ] ½ uitje, gesnipperd
- [ ] ½ teentje knoflook, geperst
- [ ] 1 laurierblaadje
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**283 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**14 g**
Eiwit	**29 g**