

Truffel-aardappelpuree met gebakken kabeljauw

FASE 1



20 minuten



1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie 226 Kcal

Koolhydraten 8 g

Eiwitten 29 g

Vet 7.8 g

Vezels 2.2 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- 40-50 g kabeljauwfilet
- 100 g bloemkool
- 1 tl roomboter
- ½-1 tl truffelolie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook of stoom de bloemkool beetgaar in circa 5-6 minuten. Verhit de roomboter in een pannetje en bak de kabeljauw circa 3 minuten per kant. Kruid met peper en zout. Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng vervolgens met de truffelolie en serveer met de kabeljauw en de bloemkool.

TIP: VANAF FASE 2B
KUN JE DE
AARDAPPELPUREE NOG
LEKKERDER MAKEN
MET EEN EETLEPEL
GEROOSTERDE
HAZELNOTEN EN/OF
AMANDELEN.