

1A+1B Fish

Zomers stamppotje met kabeljauw en bieslookmayonaise

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de cherrytomaatjes in kwarten en hak de bieslook fijn. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kabeljauwfilet goudbruin en gaar. Breng op smaak met peper en zout. Meng de mayonaise met het citroensap, de bieslook en wat peper en zout. Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de cherrytomaatjes en de rucola erdoorheen. Breng op smaak met peper, zout en de Provençaalse kruiden. Serveer met de kabeljauw en citroenmayonaise.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 40-50 g kabeljauwfilet
- [ ] 90 g cherrytomaatjes
- [ ] 10 g rucola
- [ ] 1 el mayonaise
- [ ] ½ el bieslook
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] Provençaalse kruiden
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**319 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**17 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**28 g**