



Gebakken kabeljauw met stampot van courgette en tomaat

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Jus voor Stampot
- 1.5 Courgette
- 500 g Kruimige Aardappelen
- 2 Tomaten
- 250 g Kabeljauwfilet
- 15 g Boter
- 1 el Mosterd
- 75 ml Melk

Instructie

1. Schil de aardappelen en snij deze in stukjes. Kook de aardappelen voor 20 minuten gaar. Verwarm ondertussen de melk. Giet de aardappels af en stamp ze fijn. Voeg de verwarmde melk en boter toe aan de gestampte aardappels. Blijf stampen tot het geheel een smeùige puree vormt. Breng de aardappelpuree op smaak met zout en peper.
2. Snijd de courgette in stukjes. Verhit wat olie in een grote koekenpan en bak hierin op hoog vuur de courgette voor 4 minuten.
3. Kruid de vis met zout en peper en bestrooi met een beetje bloem. Verhit wat boter in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de vis op middelhoog vuur in 8 minuten (4 minuten per kant) goudbruin en gaar.
4. Schep de courgette, mosterd en tomaten door de puree en verwarm het geheel nog 4 minuten op laag vuur. Vervolgens bereid de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Serveer de stampot samen met de vis en jus. Serveer de jus ernaast of maak met een lepel een kuiltje in het midden van de stampot waar je de jus ingiet. Eet Smakelijk!

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	77.1 g
Energie	606.66 kcal
vetten	12.48 g
Eiwit	45.58 g

35 Min

2 Porties