

Gebakken kabeljauw met zuurkool



15 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	283 Kcal
Koolhydraten	5.6 g
Eiwitten	29.5 g
Vet	14.3 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 el PowerSlim mosterd-dille dressing
- 150-200 g kabeljauwfilet
- 200 g zuurkool
- ½ uitje, gesnipperd
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 laurierblaadje
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

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 stook 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.

TIP: OOK LEKKER MET POWERSLIM AARDAPPELPUREE. GEBRUIK DAN 40-50 G KABELJAUWFILET I.P.V. 150-200 G.