

## Truffel-aardappelpuree met gebakken kabeljauw



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.