2A Vis

Kabeljauwburger met friet van knolselderij

Bereidingstijd
35 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Snijd de knolselderij in dunne frietjes en leg ze op een bakplaat. Meng de frietjes met 1 eetlepel olijfolie, een beetje cayennepeper, komijnzaad en zeezout en schuif ze voor circa 25 minuten in de voorverwarmde oven. Draai de frietjes af en toe om.
2. Dep ondertussen de kabeljauw droog en snijd in kleine stukjes. Meng ze in een grote kom met de lente-ui, knoflook, dille, het ei en een snufje zout. Kneed hier met je handen een stevige burger van en gebruik een bakring of een lepel om deze mooi rond te maken. Verhit de rest van de olijfolie in een pan en bak de burger in circa 8-10 minuten gaar op middelhoog vuur. Besprenkel met wat citroensap en serveer met de knolselderijfrietjes.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g kabeljauwfilet
- [ ] 200 g knolselderij
- [ ] ½ ei, geklopt
- [ ] 1 stengel lente-ui, gesnipperd
- [ ] ½ teentje knoflook, geperst
- [ ] Partje citroen
- [ ] 1½ el olijfolie
- [ ] Cayennepeper
- [ ] Gemalen komijnzaad
- [ ] ½ tl verse dille
- [ ] Zeezout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**364 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**18 g**
Eiwit	**33 g**