



Hoofdgerechten

Krokante kabeljauwfilets met waterkerspuree

Voor 4 personen.

Ingrediënten

50 gram cashewnoten (natuur,heel fijngehakt)
40 gram paneermeel
2 eetlepels parmezaanse kaas (geraspt)
1 lookteentje (geperst)
3 eetlepels olijfolie
4 kabeljauw (filets)
klontje boter
800 gram aardappelen (geschild,gekookt)
2 deciliter melk (warm)
100 gram waterkers
nootmuskaat
peper
zout

Bereidingswijze

Verwarm de ovengrill voor op 200°C. Meng de noten met het paneermeel, de kaas, look en olijfolie.

Kruid de kabeljauw met peper en zout. Bak de vis in boter 2 minuten aan elke kant. Schik de vis in een ovenschaal en verdeel er het notenmengsel over. Laat 5 à 8 minuten kleuren onder de grill.

Pureer de aardappelen en roer er de warme melk en de olijfolie onder. Schep de waterkers onder de puree en kruid met nootmuskaat, peper en zout. Serveer bij de vis.

Keukenbenodigdheden

Oven

