



1A+1B

Fish

Truffel-aardappelpuree met gebakken kabeljauw



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 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.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- ☐ 40-50 g kabeljauwfilet
- ☐ 100 g bloemkool
- ☐ 1 tl roomboter
- ☐ ½-1 tl truffelolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	226 kcal
Koolhydraten	8 g
Vet	7 g
Vezels	2 g
Eiwit	29 g