



1A+1B

Fish

## Zomers stampotje met kabeljauw en bieslookmayonaise



Bereidingstijd  
20 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Snijd de cherrytomaatjes in kwarten en hak de bieslook fijn. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kabeljauwfilet goudbruin en gaar. Breng op smaak met peper en zout. Meng de mayonaise met het citroensap, de bieslook en wat peper en zout. Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de cherrytomaatjes en de rucola erdoorheen. Breng op smaak met peper, zout en de Provençaalse kruiden. Serveer met de kabeljauw en citroenmayonaise.

### Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- ☐ 40-50 g kabeljauwfilet
- ☐ 90 g cherrytomaatjes
- ☐ 10 g rucola
- ☐ 1 el mayonaise
- ☐ ½ el bieslook
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ Provençaalse kruiden
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 319 kcal |
| Koolhydraten | 9 g      |
| Vet          | 17 g     |
| Vezels       | 2 g      |
| Eiwit        | 28 g     |