

KABELJAUW MET SPINAZIE

Nodig voor 4 personen:

- 4 stukken kabeljauwrug (120 g stuk)
- bloem
- 2 greepjes spinazie
- 6 aardappelen
- 2 el spekblokjes
- 1 lookteentje gehakt
- 1/2 citroen
- 1 ei
- [Fama](#)
- Alpro Soja Cuisine



Werkwijze:

- Kook de aardappelen gaar.
- Stoof de spinazie aan met de spekblokjes.
- Smelt de Fama op een middelmatig vuur in een anti-aanbakpan.
- Kruid de kabeljauw met peper en zout en wentel in wat bloem.
- Bak de vis 2 minuten op de graatkant, op een gemiddeld vuur.
- Draai je de vis om en laat je hem verder bakken op de velkant, ongeveer 2 minuten.
- Blus met het citroensap.
- Serveer de kabeljauw met de spinazie en de jus.

DE KABELJAUW STAP VOOR STAP

Voel jij je ook aangesproken door 'Start To Cook' en wil je samen met Dany Verstraeten stap voor stap een 'kabeljauw met spinazie' leren bereiden, dan is hier de bereiding nog eens per stap:



STAP 1 :

Start met een warme pan en doe er Fama in. Zet je vuur "half vollenbak". Op die manier is de pan al een beetje warm vooraleer je de margarine laat smelten. Gebruik niet te veel margarine zodat ze niet aanbrandt. Gebruik bij vis altijd een anti-aanbakpan. Vis verliest bij het bakken eiwitten en bij een gewone pan gaat hij aan de pan kleven.



STAP 2 :

Kruid de vis voor hij in de pan gaat. Zo zullen de smaken van peper en zout goed in de vis bakken. Als je de kruiden pas op het laatste moment zou toevoegen, zweven ze op de vis en neemt de vis de kruiding niet voldoende op.



STAP 3 :

We gebruiken een anti-aanbakpan waar de vis zeker niet kan aankleven. Om de vis nog extra bij mekaar te houden, wentelen we hem in bloem. De bloem zorgt ook voor een mooi bruin korstje. Dep de bloem goed af vlak voor het bakken. Te veel bloem moet je vermijden.



STAP 4 :

Leg de vis eerst op de graatkant in de pan en leg de pan goed vol. Anders gaat de margarine aanbakken en krijg je verzadigde vetten. Dat smaakt niet en is bovendien ongezond. Zet je vuur dus "half vollenbak", dwz. op stand 6 voor mensen met een elektrisch fornuis. Bak de vis kort (zo'n 2 minuten) aan één kant en draai hem dan slechts één keer. Laat nog eens 2 minuten bakken. Je kan goed zien hoe de warmte er langzaam ingaat.



STAP 5 :

Haal de vis uit te pan. Als hij te doorbakken is worden de vezels te warm en valt de vis uiteen. Pers wat citroensap in de pan en roer het aanbaksel dooreen. Serveer met spinazie en spek en een (gestoomd) aardappeltje.

Met vriendelijke groeten
Yvette

Overzicht artikels uit de media op:

<http://www.bloggen.be/guidoenyvette> & <http://www.bloggen.be/tblogkrantje>