

Preistoemp met kabeljauw met mosterdkorstje

1. Wat hebben we nodig voor 4 personen

1 kg aardappelen
4 stengels prei
1 ui
1 blokje groentebouillon
Water
Peper en zout
Olijfolie / boter
Tijm



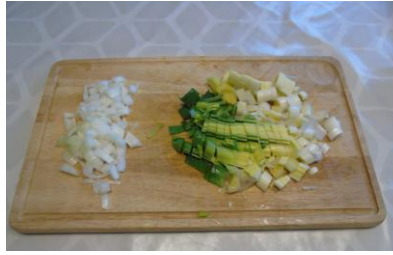
Stukken kabeljauw (2/pers)
of andere graatloze vis
3 eetlepels (graantjes) mosterd
3 eetlepels paneermeel
Dragon



Kookpot
Pan of ovenschaal
Snijplank(je)
Maatbeker
Houten spatel
Vork
Lepel
Aardappelmesje



1 de preistoemp



1. Schil de aardappelen en snijd ze door. Doe ze in een kookpot met water en zout.
2. Pel de ajuin en snijd de prei en de ajuin in kleine stukjes.



3. Verhit een ruime stoofpot met een goede scheut olijfolie en/of boter. Stoof hierin eerst de ui glazig. Laat de ui niet bruin worden, roer regelmatig.
4. Zet ondertussen de aardappelen op een zacht vuurtje.
5. Voeg de stukjes prei toe bij de ajuin en laat nog even stoven
Giet de bouillon (250 ml) bij de groenten en doe er wat tijm bij.
Zet het deksel op de pot en laat dit op een zacht vuurtje 15min stoven.

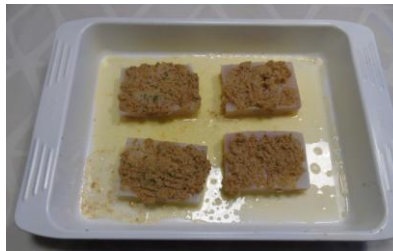


6. Ondertussen zullen de aardappelen gaar zijn, giet af en stamp ze plat.
7. Als de prei is gegaard, voeg je deze bij de geplette aardappelen. Meng tot een gladde puree en kruid met peper en zout.
8. Voeg eventueel nog een klontje boter toe om de stoemp smeugig te maken

2. Kabeljauw met mosterdkorstje



1. Verwarm de oven op 190 graden zodat deze kan voorverwarmen. Verder meng je in een kommetje de 3 lepels mosterd, 3 volle lepels olijfolie, dragon, paneelmeel om te binden. Meng alles tot een dikke brei.
2. Voeg peper en zout toe
3. Bestrijk de kabeljauw enkel langs de bovenzijde met dit mengsel.



4. Voeg boter toe in de ovenschaal en laat deze nog een 5 tal minuutjes opwarmen.
5. Leg de kabeljauw in de ovenschaal en laat deze in de voorverwarmde oven van 180 ° een 20 tal minuten bakken.
6. Schik de stoemp en kabeljauw op een bordje. Voeg eventueel wat citroen en peterselie toe en.....



SMAKELIJK !