

Kabeljauw in papillot met wortelstoemp



Ingrediënten voor 2 personen

- 4 aardappelen (200g)
- 2-3 wortelen
- ½ ui
- 50g prei
- 2 stukken kabeljauw (200g)
- 2 eetlepels olijfolie
- ¼ citroen
- Peper & zout
- Nootmuskaat & provençaalse kruiden



→ Deze bovenstaande porties zijn richtwaarden, volg deze niet zomaar. Niet iedereen eet na een gastric bypassoperatie dezelfde portie. Het blijft zeer belangrijk om na een ingreep je eetgedrag aan te passen. Volg je eigen verzadigingsgevoel, stop meteen met eten wanneer u een vol gevoel ervaart.

Bereidingswijze

- Voor de papillot:
 - Verwarm de oven voor op 180 °C.
 - Snijd de prei in stukjes.
 - Verdeel de prei over 2 stukjes zilverpapier.
 - Kruid de kabeljauw met peper, zout en provençaalse kruiden langs beide kanten.
 - Leg de kabeljauw bovenop de prei.
 - Besprenkel de kabeljauw met het sap van de citroen en een halve eetlepel olijfolie per papillot.
 - Vouw de pakketjes dicht en bak 20 minuten in de oven.

- Voor de stoemp:
 - Schil de aardappelen en kook ze gaar.
 - Snijd de ui en wortels in kleine stukjes.
 - Fruit de ui in een pan met een eetlepel olijfolie.
 - Voeg de wortelen toe.
 - Stoof tot de wortelen gaar zijn.
 - Doe de wortelen bij de aardappelen en stamp fijn.
 - Kruid met peper, zout en nootmuskaat.

- Leg de papillot samen op een bord met de stoemp en serveer.

Tips

- Kies zelf je favoriete kruiden.

- Je kan dit recept ook maken met een andere soort vis naar keuze.