

Ingrediënten voor 4 personen

400 gram kabeljauw filet of haas in blokken
1 witte kool in dunne repen gesneden of geschaafd (keukenmachine)
1 dikke winterpeen geschild in repen of plakjes
gesneden
1 dikke ui in kwart ringen
2 teen knoflook in plakjes
250 ml visbouillon van een blokje
150 ml droge witte wijn
2 dikke aardappelen in even grote blokjes
gesneden
olijfolie
bosje koriander of bladpeterselie gesnipperd

Tijd: 10-20 min.

Keuken: Portugees

Gang: Hoofdgerecht

Eigen_keuken: Nee

Vegetarisch: Nee

Portugese Kabeljauw - Groente - Stoof in een handomdraai.....

Als alle groente gesneden klaar staan, want dat is nog het meeste werk kun je voordat 15 minuten verstreken zijn al aan tafel. Een gerecht met een minimum aan koolhydraten. Ook weer eens fijn. Bovendien barst het van de groente en is het een super slank en heel smakelijk gerecht. Proef even aan de groente na 5 minuten stoven.... misschien wil je de wortel en witte kool iets zachter.

Hulpmiddelen

Snijplank, mes grote pan

Bereidingswijze

Verhit een scheut olijfolie in een grote pan of wok en smoor de wortelplakjes met de ui en de aardappelblokjes enkele minuten totdat ze licht verkleurd en iets zachter zijn. Voeg dan de witte koolreepjes en de knoflook toe en laat ook deze enkele minuten meebakken. Giet de visbouillon en de wijn erbij roer het geheel doorelkaar en breng aan de kook. Laat 5 minuten koken. Leg er de visblokjes op, leg deksel op de pan en weer 5 minuten koken (afhankelijk van de dikte van de blokjes) Proef maar even....:) Giet vlak voor het serveren nog een straaltje olijfolie over de vis en bestrooi het gerecht met gesnipperde koriander of bladpeterselie. Aan tafel !!!!! en geniet.

