

Gestoofde kabeljauw met minikriel en worteltjes.

Wat heeft u nodig,

Verse (erg duur) (of diepvries kabeljauw van Lidl)

Mini Krieltjes (extra klein)

Kleine worteltjes (vers of uit pot)

mosterd, margarine, en Italiaanse kruiden.

Schijfje citroen en sinaasappel.

Laat de kabeljauw ontdooien? (diepvries) (vers kan direct in de pan)

Zet een grote vleespan op het gas.

Smelt een pakje boter 250 gram langzaam in de pan.

Zodra de boter bruist de pan laag zetten.

Roer twee theelepels mosterd door de boter.

Leg de hoeveelheid kabeljauw in de pan.

Zet het gas laag en laat de vis stomen met het deksel op de pan.

Af en toe de vis omdraaien.

De vis is ongeveer na 20 minuten klaar op laag gas.

Doe de kleine minikriel (reeds gekookt) in de pan.

Laat deze zonder hittebron in de pan stomen voor 5 minuten.

(deksel erop houden)

Besprenkel de vis en aardappeltjes met Italiaanse kruiden.

Verwarm de worteltjes (pot) langzaam 4 minuten.

Daarna uitzetten en bij de aardappeltjes en vis doen.

Het geheel nog 3 minuten (niet langer!) laten sudderen op laag gas.

Serveer met een schijfje citroen en sinaasappel.

Rest mij nog te vertellen de borden op tafel en eten.

Eet smakelijk.