



Kabeljauw stoofpot 2 pers

2 stuks kabeljauw haas a 100/125 gr

1 flinke prei

1 Courgette

1 Ui

Cherry tomaten

Tuinkruiden bouillon blokje een halve

Peper

2 of 3 glazen droge witte wijn

Frylight bakspray

De kabeljauw licht aan beide kanten bakken in de Frylight spray.

Bak de gesneden groenten mee en voeg de wijn kruiden peper toe en laat even 10/15 min mee pruttelen en voeg als laatste de tomaatjes toe.

Menu tip:

Zilvervliesrijst 200 gram gekookt!

Eet smakelijk!