



## **Kabeljauw stoofpot 2 pers**

- 2 stuks kabeljauw haas a 100/125 gr
- 2 flinke prei
- 1 Courgette
- 1 Ui
- 1 bakje Cherry tomaten
- Tuinkruiden bouillon blokje
- Peper /kerrie
- 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

Eet smakelijk!