



Gestoomde Kabeljauw met muntsla

Soort gerecht: Hoofdgerecht

Bereidingstijd: 25 minuten

Keuken:

Voedingswaarde: bevat per portie 150 kcal 29 g eiwit 2 g vet 4 g koolhydraten

Aantal personen: 4



1 kleine komkommer

2 limoenen

2 eetlepels verse munt, fijngehakt

½ theelepel gemalen komijn (djinten)

4 kabeljauwfilets van 150 g

1 dikke winterwortel

Extra benodigd

Stoommandje

Halveer de komkommer in de lengte en schraap de zaadjes eruit. Snijd de komkommer in lange repen en dan in kleine blokjes. Pers 1½ limoen uit. Schep in een schaal de komkommer met de munt en 2-3 eetlepels limoensap door elkaar. Maal er royaal peper boven en voeg komijn en zout naar smaak toe. Wrijf de visfilet in met zout en peper en knijp er ½ limoen boven uit. Laat dit even intrekken. Schil de wortel met een dunschiller en schaaf er dan met de kaasschaaf 8 dunne, lange plakken af. Wikkel elk stuk vis stevig in 2 plakken wortel en leg ze naast elkaar in het stoommandje. Hang het stoommandje boven een pan met een bodem kokend water. Stoom de kabeljauw afgedekt in 6-10 minuten, afhankelijk van de dikte van de kabeljauwfilets, net aan gaar. Leg de gestoomde kabeljauw op borden en schep de muntsalsa erover. Lekker met een salade van warme sugarsnaps. Meng beetgare sugarsnaps met fijne ringetjes bosui en eventueel wat zeekraal. Sprenkel er een dressing van witte wijnazijn met olijfolie over.

Vervangende vis

Pangasius, tilapia, leng, schelvis.