

Kabeljauw met witlof en mosterd

Bereidingstijd: 20 - 30 min.

Aantal personen: 2 personen

Energie: 600 kCal | 2520 kJ

Ingrediënten

- 300 gram kabeljauwfilet
- 2 eetlepels bloem
- 4 struikjes witlof
- 50 gram boter
- sap van een halve citroen
- 125 ml crème fraîche
- 1 eetlepel grove mosterd
- 1 eetlepel gembersiroop (uit een potje gember)
- zout en peper



Bereiding

Snijd de kabeljauw in 2 gelijke stukken en bestrooi ze met zout en peper.

Wentel de stukken door de bloem.

Maak de struikjes witlof schoon en snijd ze in de lengte in smalle reepjes.

Smelt de boter in een ruime koekenpan en bak de kabeljauwfilets op matig hoog vuur in 4-6 minuten bruin en gaar, keer ze halverwege.

Houd de filets warm onder aluminiumfolie.

Bak de reepjes witlof in het bakvet op hoog vuur al omscheppend in ongeveer 3 minuten beetgaar.

Roer het citroensap, de crème fraîche, de mosterd en de gembersiroop erdoor en warm het geheel nog ca. 1 minuut zachtjes door.

Schep de witlof met saus op 2 warme borden en leg de kabeljauwfilet erop.