

Ingrediënten

- 4 kabeljauwhaasjes (150 gr per stuk)
- 2 wit van prei
- 1 citroen
- 1 dl droge vermout
- 4 eetlepels graantjesmosterd
- 150 g Spar boter
- 2 aardappelen



Recept

1. Reinig de prei en snij in fijne ringen. Schil de aardappelen en snij in kleine dobbelsteentjes. Spoel ze.
2. Doe de prei en aardappelen in een schaal die in de microgolfoven kan.
3. Bestrijk de kabeljauwhaasjes met mosterd. Leg de stukken op de groenten.
4. Schil de citroen en snij in schijfjes. Leg op elk stukje vis een citroenschijfje.
5. Giet de vermout over de vis. Verdeel de boter in klontjes over de schaal. Kruid met peper en zout.
6. Dek de schaal af en zet in de microgolfoven op 700 W gedurende 4 minuten per stuk vis.
7. Haal de vis uit de schaal. Roer de saus goed door elkaar.
8. Serveer onmiddellijk.

Bron



<https://www.mijnspar.be/recepten/kabeljauw-met-prei-en-mosterdsausje>

Info Martine Lycke 05/12/2017

- 2 aardappelen in heel kleine blokjes
 - 2 preiwitten
 - 2 el look
 - 3 stukken kabeljauw (diepgevroren)
 - 1 el graantjesmosterd op elk
 - 1 el citroensap op elk
 - 1 dl vermout
 - 50 g boter in stukjes
- Microgolf : afgedekt : 16 minuten - dan zijn de aardappelen net gaar

Fotos

