



Mediterrane kabeljauw 'sandwich'

2 PERSONEN

🕒 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 300 g diepvries kabeljauwfilets (ontdooit)
- 🍴 50 g pijnboompitten
- 🍴 50 gr oud brood (verkruid)
- 🍴 1 citroen (rasp)
- 🍴 4 gedroogde tomaten op olie (in reepjes)
- 🍴 ½ gedroogde chilipeper (verkruid)
- 🍴 2 el platte peterselie (gehakt)
- 🍴 2 el olijfolie
- 🍴 150 g tagliatelle
- 🍴 250 g broccoli (in roosjes)

MATERIAAL: bakplaat (ingevet)

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 210°C.
2. Dep de vis droog en verdeel in 8 gelijke stukken.
3. Rooster de pijnboompitten in een droge, hete koekenpan.
4. Meng de pijnboompitten met het broodkruim, de citroenrasp, tomaatjes, chilipeper, peterselie, zout, peper en de helft van de olie.
5. Leg 2 stukken kabeljauwfilet op de bakplaat en verdeel hierover de helft van het broodkruimmengsel.
6. Leg de overige 2 stukken vis erop en bestrooi met de rest van het broodkruim.
7. Besprenkel met de rest van de olie en bak in het midden van de oven in 6-8 minuten gaar.
8. Kook intussen de tagliatelle en de broccoli en serveer deze bij de vis.

TIP: Vervang de kabeljauw door zalmfilet.

BRON: boodschappen.nl

