



Mediterrane kabeljauwfilets

2 PERSONEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 2 el extra vierge olijfolie
- 🍴 2 tenen knoflook
- 🍴 600 g kabeljauwfilets
- 🍴 250 g vastkokende aardappelen
- 🍴 350 g Tomato Frito basil
- 🍴 1 el kappertjes
- 🍴 10 zwarte olijven zonder pit
- 🍴 7½ g verse peterselie

MATERIAAL: gietijzeren pan

ZO MAAK JE HET:

1. Neem een gietijzeren pan voeg de extra vierge olijfolie toe en verhit goed.
2. Voeg de knoflook en de kabeljauwfilets toe wanneer de pan heet is.
3. Schroeï de filets voor een paar minuten, 3 á 4 minuten aan elke kant zal genoeg zijn.
4. Gebruik een spatel om de filets om te draaien.
5. Doe dit voorzichtig om te voorkomen dat de filets breken.
6. Kook water in een andere pan en kook de aardappelen vervolgens 10 minuten.
7. Voeg ondertussen de Tomato Frito® Basil, zout en peper toe aan de pan.
8. Droog de aardappelen en snijd ze in blokjes van 1 á 2 cm.
9. Voeg ze vervolgens toe aan de pan en laat het 10 minuten bakken op laag vuur.
10. Voeg na 10 minuten de olijven en kappertjes toe.
11. Serveer op een bord en garneer het gerecht eventueel met peterselie, zout en peper.

BRON: [ah.nl](https://www.ah.nl)

