



MET AMANDEL GEVULDE KABELJAUW EN GEROOSTERDE AARDAPPELEN

INGREDIËNTEN AMANDELVULLING

- 2 teentjes knoflook, geperst
- ½ kleine rode ui, fijngesneden
- 3 el olijfolie
- 300 g volkorenbrood, in blokjes van 1-2 cm gesneden
- 2 el bieslook, fijngehakt
- ½ tl gekraakte peper
- 3 el gedroogde dragon (of dille of basilicum)
- 60 g boter, gesmolten
- 30 à 50 ml warm water
- 60 g amandelen, gehakt en geroosterd

INGREDIËNTEN VIS

- 4 kabeljauwfilets
- 8 à 10 plakjes bacon (optioneel)
- Zout en citroen voor de garnering

INGREDIËNTEN GEROOSTERDE AARDAPPELEN

- 680 g krielaardappelen, gehalveerd
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 3 à 4 snuffjes zout
- 2 el ongezouten boter
- 1 el olijfolie
- 250 ml koud water

BEREIDINGSWIJZE AMANDELVULLING

1. Bak de knoflook en de ui in de olijfolie tot ze zacht zijn, maar niet bruin. Verwijder dit vervolgens van het vuur en meng samen met de resterende ingrediënten voor de vulling.

BEREIDINGSWIJZE KABELJAUW

1. Spoel de kabeljauwfilets onder koud stromend water af en dep droog met keukenpapier.
2. Verdeel de vulling gelijkmatig over de kabeljauwfilet tot aan 2 cm van de onderkant.
3. Rol de filets en zet indien nodig vast met een tandenstoker. Optioneel: Leg de plakjes bacon neer en rol strak rond de kabeljauw.
4. Leg de opgerolde filets in de iCook-koekenpan met antiaanbaklaag (30 cm doorsnee). Laat 1 à 2 cm ruimte tussen de filets voor een goede luchtcirculatie.
5. Bak de gevulde kabeljauw 8 à 12 minuten aan één zijde, keer om en bak nog eens 8 à 12 minuten.

BEREIDINGSWIJZE AARDAPPELS

1. Plaats de aardappelen in de stoominzet, in de iCook-soeppan (4 liter), vul met 250 ml koud water en laat 15 minuten koken. Laat uitlekken en zet ze opzij.
2. Verwarm de iCook-koekenpan met antiaanbaklaag (25 cm doorsnee) op een matig vuur en doe de boter en olijfolie erin. Voeg als het is gesmolten de aardappelen en roer om.
3. Strooi knoflookpoeder en uienpoeder over de aardappelen, meng voorzichtig en bak vervolgens op een matig vuur tot de poeder donker en hard wordt.
4. Breng op smaak met zout en peper, en 15 minuten laten afkoelen vóór het opdienen.