1A+1B Fish

Trüffel-Kartoffelpüree mit gebratenem Kabeljau

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Blumenkohl ca. 5-6 Minuten bissfest kochen oder dämpfen. Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen und den Kabeljau ca. 3 Minuten pro Seite braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Das Kartoffelpüree gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Dann mit dem Trüffelöl vermengen und mit dem Kabeljau und dem Blumenkohl servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 40-50 g Kabeljaufilet
- [ ] 100 g Blumenkohl
- [ ] 1 TL Butter
- [ ] ½-1 TL Trüffelöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**226 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**7 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**29 g**