

Gepocheerde kabeljauw met panko-botersaus

totale tijd **45 min.** 10 Min. min. voorbereidingstijd **35 Min. min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.148 kJ / 514 kcal

Vetten: **21,1 g** Eiwitten: **38,3 g**
Koolhydraten: **38,7 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

600 g kabeljauwfilet (zonder
huid)
2 sjalotjes
0,25 bos(je) peterselie
1 kleine citroen
8 kleine aardappels
2 wortels
1 broccoli
1 gele paprika
60 g boter
50 ml groentebouillon
3 el plantaardige olie
3 el Kikkoman Panko -
Knapperig Paneermeel in
Japanse Stijl
75 ml Kikkoman Natuurlijk
Gebrouwen Sojasaus
vers gemalen peper

VOORBEREIDING

Stap 1

Schil de sjalotjes en snijd ze in fijne blokjes. Was de peterselie en schud droog. Pluk de blaadjes en hak ze fijn. Halveer de citroen en pers uit.

Stap 2

Schil de aardappelen, was ze, snijd ze doormidden en kook ze in kokend water in ca. 15-20 minuten gaar. Schil en was de wortelen, snijd ze in plakken van ca. 1 cm dik en voeg ze na ca. 10 minuten bij de aardappelen. Snijd de broccoli in roosjes, was ze, voeg ze toe aan het aardappel-wortelmengsel en laat ze ca. 5 minuten meegaren. Was en halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in kleine stukjes.

Stap 3

Verhit een beetje boter in een pan en stoof de aardappelen, wortelen, broccoli en paprika hierin. Voeg de bouillon toe en laat het geheel ca. 5 minuten koken.

Stap 4

Verhit 1 eetlepel olie in een andere pan, voeg de sjalotjes toe, fruit ze, haal ze eruit en houd ze warm. Rooster de panko langzaam in de resterende hete olie op laag tot middelhoog vuur tot deze goudbruin is. Voeg de rest van de boter toe en laat deze smelten. Voeg de gefruite sjalotjes, de peterselie en het citroensap toe en breng op smaak met sojasaus en peper.

Stap 5

Snijd de kabeljauwfilet in 4 stukken en pocheer ze.
Schik het aardappel-groentemengsel op borden,
leg op elk bord een stuk kabeljauwfilet, besprenkel
met de panko-botersaus en serveer.