
Kabeljauw en papillote

op preistamppot met dille



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- kabeljauw ⁴
- verse dille
- kruimige aardappels
- kappertjes
- tomaat
- prei

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- aardappelstamper
- bakpapier
- bakplaat
- dunschiller
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- oven
- vergiet
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Snijd de vis door om de garing te controleren. Nog niet gaar? Vouw de pakketjes dicht en bak nog een minuut of 5 langer in de oven.

Allergenen

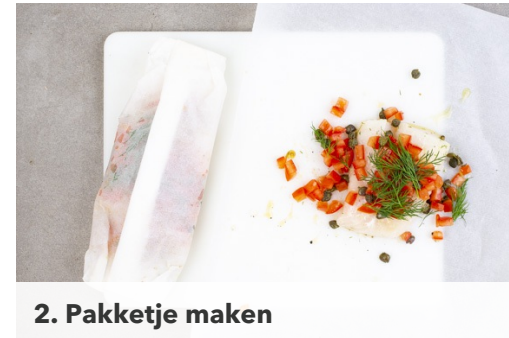
vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Tomaat en dille snijden

Verwarm de oven voor op 190°C. Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Snijd de **tomaten** in blokjes. Hak de **helft van de dille** zonder de harde steeltjes fijn. Houd de **gehakte dille** apart ter garnering.



2. Pakketje maken

Verwijder evt. graten en snijd de **kabeljauw** in **2 filets**. Leg **elke filet** op een stuk bakpapier en bestrooi de **filets** met zout, peper en in totaal de **helft van de kappertjes**. Verdeel de **tomaten** en **dilletakjes** erover. Besprenkel **elk stukje vis** met 2-3tl olijfolie. Vouw de **pakketjes** dicht. Wikkel ze in aluminiumfolie en bak 15-20min op een bakplaat in de oven.



3. Aardappels koken

Schil intussen de **aardappels** en snijd ze in 2-3cm grote stukken. Doe ze in een middelgrote kookpan en giet er gekookt water bij tot ze onderstaan. Voeg 1tl zout toe en breng het geheel aan de kook. Kook de **aardappels** in 12-15min gaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op.



4. Prei stoven

Verwijder het stronkje en snijd de **prei** in de lengte doormidden en vervolgens in dunne reepjes. Was de **preireepjes** grondig in een vergiet en laat uitlekken. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan, voeg de **prei** toe en bestrooi met een snuf zout. Doe een deksel op de pan en stooft de **prei** in 5-10min gaar, roer af en toe even door.



5. Stampot maken

Doe de **aardappels** terug in de pan, stamp ze met een aardappelstamper tot een gladde **puree**. Voeg een **scheutje kookwater** toe om de **puree** smeuïger te maken. Roer de **gestoofde prei** erdoor. Proef en breng de **stampot** op smaak met peper en zout.



6. Gerecht afmaken

Neem de **vispakketjes** uit de oven en maak ze voorzichtig open. Check of de **vis** gaar is (**zie tip, links**). Schep de **aardappel-preistamppot** op de borden en schuif de **inhoud** van de **pakketjes** erbovenop. Bestrooi met de **apart gehouden dille**.