

---

## Kabeljauw en papillote

op preistamppot met dille



Cooking Time



Voor 3-4 personen

## Wat je van ons krijgt

- kruimige aardappels
- verse dille
- prei
- tomaten
- kappertjes
- kabeljauw <sup>4</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- aardappelstamper
- bakpapier
- bakplaat
- dunschiller
- grote koekenpan met deksel
- grote 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

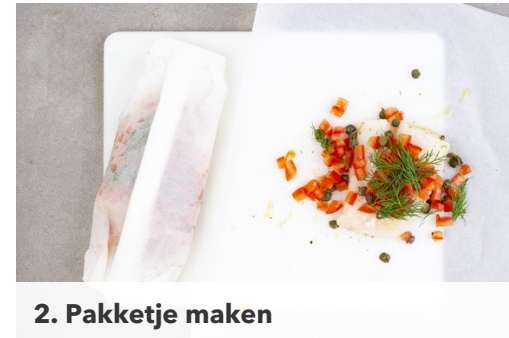
vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie



1. Tomaatjes en dille snijde

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.



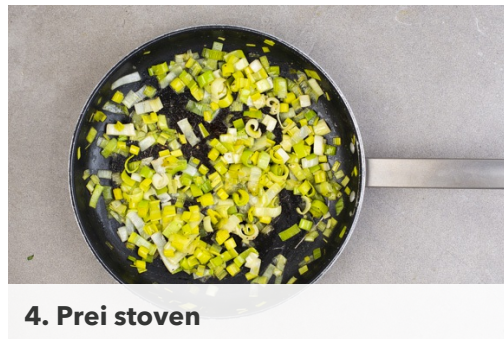
2. Pakketje maken

Verwijder evt. graten en snijd **elk stuk kabeljauw** in **2 filets**. Leg **elke filet** op een stuk bakpapier en bestrooi de **filets** met zout, peper en 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 grote 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 grote koekenpan, voeg de **prei** toe en bestrooi met een snuf zout. Leg een deksel op de pan en stoof 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** smeugiër 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-preistampot** op en schuif de **inhoud** van de **pakketjes** erbovenop. Bestrooi met de **apart gehouden dille**.