

Recept

Pittige spruitjesstamppot met spekjes en gebakken kabeljauw

Benodigheden (voor 4 personen)

- ✓ 400 g kabeljauwfilet in repen
- ✓ 2 el tarwebloem
- ✓ Peper
- ✓ Zout
- ✓ 1½ kg kruimige aardappelen
- ✓ 800 gr spruitjes
- ✓ 4 eetlepels olijfolie
- ✓ 75 gr magere spekreepjes
- ✓ 1 ui gesnipperd
- ✓ 1-2 el milde currypasta



Bereiding

Dep de vis droog en bestrooi met peper en zout. Wentel de vis door de bloem. Kook de aardappelen met zout in ± 20 min. gaar. Kook de spruitjes ± 5 min. in water met zout en giet ze af. Verhit 1½ el olie en bak de spekjes knapperig. Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken. Fruit de ui ± 5 minuten in het bakvet en schep de spruitjes erdoor. Bak ze al omscheppend beetgaar en schep de currypasta erdoor. Verhit 2 el van de olie in een koekenpan, schud de overtollige bloem van de vis en bak de vis rondom lichtbruin en in ± 5 min. gaar. Giet de aardappelen af en vang het kookwater op. Stamp ze fijn met het spruitjesmengsel en zoveel van het kookwater dat een smeùige stamppot ontstaat. Verdeel de vis erover en bestrooi met de spekjes. Serveer direct. Op www.spruitjesjanatuurlijk.nl staan nog meer leuke recepten met spruitjes. Ook kun je daar zelf een lekker recept heen sturen. U kunt dit recept tevens vinden in de Vol Smaak flyer van week 4

EET SMAKELIJK!

