



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GEKRUIDE KABELJAUW



Ingrediënten (voor 1 persoon):

- kabeljauwilet van 150 g
- 2 el peterselie
- een halve theelepel zeezout
- een halve theelepel zwarte peper
- een halve theelepel knoflookpoeder
- een snuifje cayennepeper
- enkele takjes koriander
- een halve theelepel nootmuskaat
- 1 theelepel gedroogde dille of enkele takjes verse dille
- 1 theelepel sesamzaadjes



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Meng alle kruiden op een kommetje onder mekaar en bewaar de kruidenmix in een potje.
- Gebruik ongeveer 1 theelepel van deze kruidenmix per visfilet.
- Pocheer de kabeljauw gaar of bereid hem zonder vetstof in de microgolfoven.
- Werk af met de kruidenmengeling en dien op.