

Broodje kabeljauwfilet

Broodje kabeljauwfilet met saus. De visstick kennen we allemaal, soms lekker, maar vaak ook wel erg veel broodkruim rondom. Daarom kies ik liever voor een stukje kabeljauw gegrild op de bakplaat (of bbq).

En als ik zeekraal in huis heb, dan doe ik hiervan altijd een paar stengeltjes erbij, deze keer in de saus. Zeekraal is zilt en smaakt heerlijk bij vis of bij een salade met vis.

Voor 2 personen

Bereidingstijd: < 15 minuten

Ingrediënten

- 2 stukken kabeljauw filet
- 2 harde broodjes
- Zout/peper naar behoefte
- (olijf) olie om te grillen

Ingrediënten saus

- 3 flinke eetlepels griekse yoghurt
- 1 theelepel mierikswortel
- 1 eetlepel kappertjes
- zout
- optioneel: 5 stengels zeekraal – in kleine stukjes gesneden.

Bereiding

Laat de bakplaat/BBQ goed heet worden.

Dep de kabeljauwfilet droog met een stukje keukenpapier en strooi wat zout en peper over de filet.

Giet een klein straaltje olie op de bakplaat en laat hierin de filet mooi bakken (ongeveer 2 minuten per kant).

Meng ondertussen alle ingrediënten voor de saus door elkaar en zet deze even apart.

Snij het broodje open.

Als de kabeljauw gaar is, verdeel deze dan over de 2 broodjes en op ieder stuk een flinke lepel saus.

Een supersimpele maaltijd voor bijvoorbeeld een zaterdagavond met een mooie tomatensalade.