

Kabeljauw in rauwe ham

Kabeljauw in rauwe ham oftewel een “surf en turf” gerecht.

Een aantal jaren geleden moest ik zelf erg wennen aan de combinatie van vlees/vis maar net zoals er telkens toch weer nieuwe smaakcombinaties op de proppen komen bevalt deze combi mij ook erg goed. De zachte vis wordt versterkt door de rauwe ham.

Omdat het gerecht nauwelijks werk is, is het voor mij altijd 1 van de perfecte maaltijden om te serveren tijdens een etentje, ik blijf nl liever bij de visite zitten dan dat ik in de keuken sta.

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 20-25 minuten

Ingrediënten

- 2 moten kabeljauw van ongeveer 200 gram per stuk
- 2 plakken rauwe ham
- 5-6 zongedroogde tomaten
- 2 eetlepels pesto
- 1 eetlepel pijnboompitten

Bereiding kabeljauw in rauwe ham

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Meng de zongedroogde tomaten, pijnboompitten en pesto

- met een staafmixer (of keukenmachine) tot grove pulp.
3. Smeer iedere plak rauwe ham ruim in met dit mengsel.
 4. Leg de kabeljauw hierboven op en vouw het pakketje dicht. Het handigste werkt dit met een cocktailprikker.
 5. Leg beide pakketjes in een ovenvaste schaal en laat de kabeljauw in rauwe ham voor 15-18 minuten in de oven garen.

Serveer de vis met wat **parelgort met doperwten**.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
463	20	4	52,5	3,4	0,4	4