

Kabeljauwfilet op een bedje van zuurkool saus met mierikswortel

avec La vache qui rit® Formule Plus



Ingrediënten voor 100 bewoners

- 1 L witte wijn
- 250 g sjalotten
- 5 L visfumet
- 1 L room
- 20 g aardappelmeel
- 1 kg **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 150 g geraspte mierikswortel
- 10 kg kabeljauwfilet in porties van 100 g
- 5 L melk
- ½ boeket van thijm
- 5 laurier blaadjes
- 1 bol knoflook
- 8 kg gestoofde zuurkool
- Zout en peper

Bereiding

Stoof de sjalotten in de wijn.

Voeg de visfumet toe, de room en het aardappelmeel, en laat zachtjes inkoken.

Wanneer de saus wat ingedikt is, voeg de **La Vache qui rit® Formule Plus** en de mierikswortel toe.

Goed mengen en warm houden.

Pocheer de kabeljouw in de melk en 5 liter water, voeg de thijm en de laurier toe.

Warm de zuurkool op en dresseer op het bord, samen met de kabeljouw en de saus.



Valeurs nutritionnelles

Kcal : 172,8 Kcal / 725,1 Kj - Matières grasses / Vet : 7,6 g – Dont Acides gras saturés / Waarvan verzadigd vet : 4,4 g - Glucides / Koolhydraten : 2,4 g – Dont sucres / Waarvan suikers : 1,4 g - Protéines / Eiwitten : 20,4 g - Sel / Zout : 2,5 g - Calcium : 167,4 mg - Vitamine D : 2,7 µg

Préparation

30 minutes/minuten

Cuisson

10 minutes/minuten

Coût / conuiue

1,25 euro

