

32. Gestoofde Mexicaanse kabeljauw

Aantal personen: 4

- • 4 kabeljauwfilets à 100 gram
- • 2 eetlepels tacokruiden
- • 1 pot of blikje kidneybonen (à 400 gram)
- • 1 blikje maïskorrels (à 175 gram)
- • 50 gram boter
- • 4 lente-uitjes
- • 1 pot milde tacosaus (ca. 450 gram)

Bestrooi de kabeljauwfilets met 1 eetlepel tacokruiden. Laat de kidneybonen en maïs goed uitlekken en meng deze door elkaar, samen met de tacosaus en de laatste eetlepel tacokruiden.

Verhit de olijfolie in een grote (hapjes)pan en bak hierin de kabeljauwfilets op matig vuur ca. 3 minuten. Voeg dan het bonenmengsel toe en laat dit in ca. 3 minuten warm worden. Doe daarna het deksel op de pan en laat het geheel ca. 5 minuten op laag vuur zachtjes stoven.

Snijd ondertussen de lente-uitjes in zeer smalle ringetjes en strooi ze over het gerecht.

Lekker met 100 gram rijst.

Bevat per portie van 225 gram 290 kcal.