

Kabeljauwhaasje op bedje van zeekraal

Benodigheden:

- 1 kabeljauwhaasje p.p (150gr)
- 1 bakje zeekraal
- trostomaatjes
- 65gr ongekookte rijst p.p
- gesnipperde pijpajuin, fijn gehakt teentje look, tijm, cayennepeper, zout



Bereiding:

- Halveer de trostomaatjes, fruit de pijpajuin en look in een stoofpot (niet bruin laten worden). Voeg de trostomaatjes toe en de takjes tijm, kruid met een klein snuifje zout en cayennepeper. Laat inkoken. Voeg de gekookte rijst toe (haal eerst de tijmtakjes eruit!) en laat even verder garen.
- Vis aanbakken in antikleefpan. Als de vis gebakken is haal hem uit de pan en stoof hierin de zeekraal even aan.

Lekker, gemakkelijk en... gezond!