



## KABELJAUWHAASJE MET ASPERGE, GEZOUTEN SPEK EN SAUS VAN TOMATENCOULIS

### Ingrediënten (2 pers.) :

300 g kabeljauwhaasje  
60 g gezouten spek  
1 bot asperges  
10 stuks tomaten  
 $\frac{1}{4}$  blik tomatenblokjes  
 $\frac{1}{2}$  ui

2 el. olijfolie  
handvol raketsla  
 $\frac{1}{4}$  bouillonblokje  
bieslook, gemalen oregano  
kruiden: peper, zout, lookpoeder

### Bereiding:

Schil de asperges zorgvuldig en breek er het laatste stuk of om resterende draden te verwijderen.

Snij de asperges mooi gelijk.

Bind de gekuiste asperges vast met een koord, zo haal je ze makkelijker uit de kom.

Neem een kom met water en voeg een snuffje zout toe. Leg de asperges in de kom en breng aan de kook.

Laat de asperges 3 min. zacht sudderen en haal van het vuur. Verwijder na 10 min. de asperges uit de kom en plaats ze op een keukendoek om het vocht te verwijderen.

Neem de tomaten en neem er een stuk of 5 nog aan elkaar gebonden. Leg op een ovenschotel met bakpapier en kruid met peper, zout en lookpoeder. Besprenkel met wat olijfolie en eventueel gemalen oregano.

Verdeel het kabeljauwhaasje in 2 gelijke stukken en kruid met peper. Plaats 3 sneetjes spek naast elkaar en plaats de kabeljauw in het midden. Plooi het spek rond de kabeljauw. Neem een pan met 1 el. olijfolie, verwarm op het vuur. Plaats de ingepakte kabeljauw in de pan en bak (2 min.) goudbruin lang elke zijde.

Neem de vis uit de pan en plaats ze op de bakplaat met de tomaten.

### Coulis van tomaten:

Neem een kom, voeg een scheut olijfolie toe en 1 soeplepel gesnipperde ui. Laat deze 2 min. stoven en voeg 200 g tomatenblokjes toe. Kruid met peper, zout, lookpoeder en oregano.

Breng op smaak met  $\frac{1}{4}$  blokje groenten- of kippenbouillon (indien nodig). Laat dit alles 5 min. stoven.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Verwarm de vis en de tomaten nog 10 min. in de oven. Verwarm de asperges in een bestendige schaal, gedurende 3 min. in de magnetron.

### Serveren:

Neem een bord met een handvol raketsla. Schik de kabeljauw, de tomaten en de asperges op het bord. Server de coulis in een apart schaaltje naast de sla.