



# Petra de Groot

gewichts- en bewegingsconsulent

## **Kabeljauw met pittige kruiden**

**Voor 4 personen:**

- >2 citroenen**
- >2 of 3 tenen knoflook**
- >flink stuk verse gember**
- >theelepel korianderpoeder**
- >theelepel kurkuma**
- >theelepel bruine suiker**
- >theelepel ras al hanout (kan ook komijnzaad)**
- >theelepel mosterdzaadjes**
- >1 ui**
- >olijfolie**
- >4 grote eetlepels (magere) yoghurt**
- >4 kabeljauwfilets**

Fruit de ui in de olie zachtjes een paar minuten, voeg dan het sap van de 2 citroenen en de kruiden erbij. (de knoflook geperst, de gember had ik dit keer ook geperst maar kan ook fijn geraspt) Bak nog een paar minuutjes mee.

Verwarm ondertussen de oven en de grill (hoogste stand)

Meng het kruiden mengsel met de yoghurt .

Dep de vis droog en leg ze in een platte ovenschaal. Wentel de vis door de helft van het kruiden-yoghurt mengsel en zet onder de grill , 3 minuten per kant.

Daarna temperatuur iets terug en nog 10 minuten in de oven.

Lekker met broccoli en aardappelpuree.

Serveer met de rest van het kruiden-yoghurt mengsel

Bron: eigen recept