

Baskische kabeljauw

Wat heb je nodig

200 gram kabeljauwfilet
1 rode paprika
1 gele paprika
3 tomaten
1 ui

2 teentjes knoflook
10 gram peterselie
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel olie
1 snufje peper



Was de paprika's, snijd ze doormidden en haal de zaden eruit.
Snijd de paprika's in dunne repen.
Was de tomaten en dep ze droog met keukenpapier.
Snijd de tomaten in vier partjes.



Pel de ui en snijd hem in kleine stukjes.
Pel de teentjes knoflook.
Snijd de knoflookteentjes in kleine stukjes.



Was de peterselie in een zeef en laat ze uitlekken.
Snijd de peterselie in kleine stukjes.
Dep de kabeljauwfilet droog met keukenpapier.
Snijd de kabeljauw in 4 stukken.



Doe de olie in de hapjespan en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe de ui in de hapjespan en bak ze al omscheppend 3 minuten.
Doe de knoflook, de tomaten en de paprika ook in de hapjespan.



Bak het al omscheppend 5 minuten.
Doe de tomatenpuree en de peper erbij.
Roer alles goed door elkaar.
Breng het aan de kook.



Zet de kookplaat op de laagste stand.
Laat het 5 minuten zachtjes koken.
Leg de kabeljauwfilet op de paprika.
Doe het deksel op de pan.



Laat het gerecht in ongeveer 10 minuten gaar worden.
Strooi de peterselie erover.
Lekker met bloemkoolrijst of koolhydraat arm brood