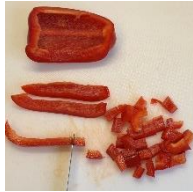


Vis met courgette aubergine

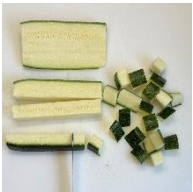
Wat heb je nodig

250 gram kabeljauwfilet (ontdooid)
½ courgette
½ aubergine
½ paprika
1 ui
1 teentje knoflook

1 blikje tomatenblokjes
75 ml water
2 theelepels peterselie
1 snufje zout
2 snuffjes peper
1 eetlepel olie



Pel de ui en snijd hem in kleine stukjes.
Pel het teentje knoflook.
Was de halve paprika en haal de zaden eruit.
Snijd de paprika in kleine stukjes.



Was de halve courgette en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de courgette in kleine stukjes.
Was de halve aubergine en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de aubergine in kleine stukjes.



Doe de olie in de hapjespan en zet hem op de kookplaat.
Verwarm de olie op de middelste stand.
Doe de ui en de aubergine in de hapjespan.
Doe de courgette en de paprika er ook bij.



Roer alles door elkaar.
Laat het al omscheppend 7 minuten bakken.
Pers de knoflook boven de hapjespan uit.
Schenk het water erbij.



Doe de tomatenblokjes en de peterselie er ook bij.
Doe er 1 snufje peper bij en roer het door elkaar.
Zet de kookplaat op de laagste stand.
Laat het 10 minuten zachtjes pruttelen.



Snijd de kabeljauwfilet in blokjes.
Leg ze op een bord.
Strooi er een 1 snufje zout en 1 snufje peper over.



Doe de kabeljauwfilet ook in de hapjespan.
Doe het deksel op de pan.
Laat het nog 5 minuten pruttelen, tot de vis gaar is.
Lekker met gekookte rijst.