

Kabeljauwhaas met honing en mosterd



Recept voor 2 personen

Kabeljauwhaas met honing en mosterd

Verwarm de oven voor (180 gr) op een gemiddelde stand. Leg aluminiumfolie op het de ingrediënten voor de marinade (honing, wijn, olijfolie en mosterd) met de kabeljauwhaas met de marinade en bak elke zijde in 5-6 minuten gaar. Bestrijk de vis tijdens het bakken regelmatig met de overgebleven marinade.

Serveer met b.v. gebakken aardappels uit de oven en haricots verts met bacon (uit de oven)

Smakelijk!

Ingrediënten

- Kabeljauwhaas, bereid 350 g
- 1 flinke theelepel honing
- 3 theelepels olijfolie extra vergine
- 1 eetlepel grove mosterd
- 2 eetlepels droge witte wijn