

## Kabeljauw met sinaasappelsaus

Visgerecht voor 2 personen

Bereidingstijd: 25 minuten

### *Ingrediënten:*

1 deciliter visbouillon  
1 deciliter sinaasappelsap  
1 theelepel dragon  
zout  
peper  
150 gram kabeljauwfilet  
1 theelepel aardappelmeel  
1 eetlepel water  
1 deciliter yoghurt  
2 plakjes sinaasappel

### *Bereiding:*

1. Breng de bouillon, het sinaasappelsap, de dragon, het zout en de peper aan de kook.
2. Verdeel de visfilets in 2 stukken en leg ze in de bouillon.
3. Draai het vuur laag en kook de vis in ongeveer 8 minuten heel zachtjes gaar.
4. Roer het aardappelmeel met het water tot een glad papje.
5. Schep 1 deciliter van het kookvocht in een steelpan en bind dit met het aardappelmeel.
6. Neem de pan van het vuur en roer de yoghurt (op kamertemperatuur) erdoor.
7. Laat de saus zachtjes, zonder te koken, warm worden.
8. Breng het op smaak met zout en peper.
9. Schep de vis met een schuimspaan uit de pan en leg deze op de borden.
10. Verdeel de saus erover en garneer met de plakjes sinaasappel.

### *Serveertip:*

Lekker met gekookte aardappelen en peultjes.

### *Voedingswaarde per portie:*

115 kcal  
16 gram eiwit  
2 gram vet  
7 gram koolhydraten