

# krokant gebakken kabeljauwfilets

Aantal personen: 2

Bereidingstijd in minuten: circa 5 voorbereiding plus 5 min  
baktijd

Ingredienten:

2 mooie kabeljauw filets a 175 gr per stuk(vraag mooie dikke  
stukken aan de visboer)

2 eiwitten

panko(japans paneermeel)

1 dl sojasaus(kikoman)

eetl wasabi

zonnebloem olie om in te frituren

---

Bereidingswijze:

Meng de soja en de wasabi door elkaar en laat de kabeljauwfillets er min 2 uur in marinieren.

Haal de fillets uit de marinade en haal ze door het eiwit.

Druk de fillets stevig door de panko zodat er een mooie dikke laag om de vis zit.

Verhit de olie in een pan(zorg dat de pan groot genoeg is zodat de vis languit kan liggen).

Bak de fillets ongeveer 5 min.

Lekker met risotto.

Maar ook gewoon met frites.

---

Dit recept is keer bekeken.