

VIS IN EEN KROKANT JASJE



Ingrediënten

- Een stuk kabeljauw (of andere vis)
- 100 gram havermout
- Knoflookpoeder, komijnzaad/zwart sesamzaad, zwarte peper, zeezout en chilipeper (gedroogd). Maar je kunt natuurlijk ook voor een andere kruidenmix kiezen. Wat jij lekker vindt!
- 1 ei

Werkwijze

1. Vermaal de helft van de havermout tot meel in een blender samen met het komijnzaad, de gedroogde chilipeper, zout en peper en eventueel wat knoflookpoeder.
2. Kluts een ei in een bakje.
3. Eerst haal je de kabeljauw door het havermoutmengsel en vervolgens door het geklutste ei.
4. Daarna haal je de kabeljauw door de andere helft van de havermoutvlokken (die je niet in de blender hebt gegooit).
5. Vervolgens bak je de kabeljauw in 12 minuten op laag vuur met wat ghee of kokosolie.
6. Keer regelmatig om.