



Kabeljauw met kerriesaus, spruiten en notenrijst

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Kerriesaus
- 600 g Spruitjes
- 375 g Kabeljauwfilet
- 225 g Notenrijst
- 2 tl Bloem
- 2 el Peterselie

Instructie

1. Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op het pak. Kook de spruitjes in ongeveer 8 minuten beetgaar.
2. Bereid de kerriesaus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Kruid de vis naar smaak en bestrooi met de bloem. Verhit een beetje olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de vis op middelhoog vuur in 8 minuten (4 minuten per kant) gaar. Bestrooi de vis met de peterselie.
4. Serveer de vis samen met de spruitjes, rijst en kerriesaus. Eet smakelijk!

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	63.05 g
Energie	524.58 kcal
vetten	14.83 g
Eiwit	35.76 g

20 Min

3 Porties