



Kabeljauw in spek met pompoenpuree en haricots verts

Ingrediënten

- 2 el MAGGI Aroma
- 200 g Pompoen
- 200 g Haricots Verts
- 400 g Aardappelen
- 2 Filets Kabeljauwfilet
- 4 Stuks Ontbijtspek
- 1 el mosterd

Instructie

1. Verhit een beetje boter in een koekenpan en bak hierin, op middelhoog vuur, de pompoen circa 10 minuten.
2. Breng de vis op smaak met kruiden en twee eetlepels Maggi aroma. Smeer daarna de vis in met de mosterd. Wikkel elk stuk vis in 2 plakjes ontbijtspek. Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan en bak de vis 10 minuten. Keer de vis regelmatig.
3. Kook de haricots verts voor 5 minuten.
4. Kook de aardappelen voor 15. Schut ze na 15 minuten af en stamp deze fijn. Roer de pompoen door de aardappelen.
5. Serveer de vis met de puree en de haricots verts. Eet smakelijk!

Voedingswaarden tonen

45 Min

koolhydraten

2

Energie

vetten

Eiwit