



Ovenschotel met forel, zuurkool en aardappel

Ingrediënten

- 1 Zak MAGGI Ovenschotel Zuurkool-crème fraîche met gehakt
- 600 g Zuurkool
- 375 g Forelfilet
- 600 g Brood, aardappel
- 1 Ei
- 10 g Zure Room
- 2 el Platte peterselie
- 2 el Zonnebloemolie

Instructie

1. Verwarm de oven voor op 200° C. Vet een ovenschaal in met de olie.
2. Week de zuurkool 5 minuten in koud water. Laat de zuurkool dan uitlekken en knijp het water er zoveel mogelijk uit. Doe de zuurkool in de ovenschaal en verdeel de aardappelen erover.
3. Bereid de kruidenmix met het water en de crème fraîche en roer goed door. Voeg het ei eraan toe en roer nogmaals goed door, zodat er geen klontjes in zitten. Schenk ten slotte 3/4 van de aangemaakte ovenmix gelijkmatig uit over de ovenschotel. Wacht 2 min en schenk daarna het overgebleven deel gelijkmatig over de ovenschotel.
4. Bak de schotel 25 minuten. Neem de schaal uit de oven, leg de forelfilets op de zuurkool en aardappelen en bak nog 20 minuten.
5. Bestrooi vlak voor het serveren met de peterselie. Serveer met een groene salade met komkommer voor een volwaardige maaltijd.

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	115.07 g
Energie	920.99 kcal
vetten	26.37 g
Eiwit	55.81 g

65 Min

3 Porties