



Kabeljauw-wortelschotel

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Aardappelpuree voor Ovenschotel
- 500 g Bospeen
- 375 g Kabeljauwfilet
- 1 el Dille-wiet, vers
- 2 el Olijfolie

Instructie

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook de wortelen 6 minuten in kokend water.
2. Bereid de puree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Vet een ovenschaal in met olijfolie. Bestrooi de vis met dille en breng indien nodig verder op smaak met andere kruiden. Verdeel de vis met de worteltjes over de bodem van de schaal. Dek het geheel af met de puree.
4. Laat de schotel in 30 minuten in de oven gaar en goudbruin worden.

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	37.4 g
Energie	360.54 kcal
vetten	11.56 g
Eiwit	25.99 g

53 Min

3 Porties