



Zeebaars met venkel en puree uit de oven

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Aardappelpuree voor Ovenschotel
- 2 Venkel
- 375 g Vis, zeebaars, gemengde soorten, rauw
- 1.5 el Bieslook
- 0.5 Citroen
- 2 el Olijfolie
- 40 g Boter

Instructie

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Bereid de puree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Vet een passende ovenschaal in met de olijfolie en schep de puree erin. Bak de schaal 20 minuten in de oven.
3. Kook de venkel 10 minuten. Giet af en schep de helft van de boter, de bieslook en het citroensap erdoor.
4. Kruid de vis naar smaak. Verhit de rest van de boter in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de vis op middelhoog vuur 3 minuten per kant.
5. Serveer de vis met de venkel en puree. Eet smakelijk!

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	33.91 g
Energie	469.53 kcal
vetten	25 g
Eiwit	27.39 g

0 Min

3 Porties