



## Koolvis uit de oven met crème saus, puree en spinazie

### Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Roomsaus
- 1 Zak MAGGI Aardappelpuree à la minute Naturel
- 900 g Spinazie
- 4 Filets Vis, koolvis, Atlantische, rauw
- 1 Uien, rauw
- 1 el Citroensap
- 4 el Paneermeel
- 1 el Platte peterselie
- 2 el Olijfolie

### Instructie

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de vis een uur voor bereiding uit de vriezer en laat op een stuk folie ontdooien. Dep de filets droog, leg ze in een met olijfolie ingevette ovenschaal, besprenkel met citroensap, kruid naar smaak en verdeel het paneermeel erover. Zet de vis 20 minuten in de oven en check de gaarheid. Als de vis niet meer glazig is van binnen, is deze gaar.
2. Bereid de saus en de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer, als de saus klaar is, de peterselie erdoor.
3. Fruit de ui in olijfolie in een wok en voeg de spinazie toe. Verwarm gedurende 5 minuten onder voortdurend omscheppen. Kruid naar smaak en serveer met de vis, saus en aardappelpuree. Eet smakelijk!

### Voedingswaarden tonen

koolhydraten	48.45 g
Energie	701.84 kcal
vetten	16.72 g
Eiwit	86.92 g

44 Min

4