



Kabeljauw met sperziebonen en aardappelen

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Mals en Kruidig Mediterrane kruiden
- 600 g Sperziebonen
- 375 g Kabeljauwfilet
- 600 g Aardappelen gekookt
- 1 Stuk Citroen
- 2 el Olijfolie

Instructie

1. Verwarm de koekenpan voor op een lage/ middel hoge stand. Vouw de 2 filets in de MAGGI Mals & Kruidig vellen.
2. Bak de kabeljauw aan beide kanten, elke kant 8 minuten afhankelijk van de dikte van de filet
3. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en bak hierin op middelhoog vuur de aardappel in 15 minuten goudbruin.
4. Kook de sperziebonen 10 minuten.
5. Serveer de vis met de aardappel en sperziebonen. Snijd de citroen in partjes en serveer deze er apart bij. Eet smakelijk!

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	38.73 g
Energie	435.85 kcal
vetten	14.66 g
Eiwit	30.76 g

49 Min

3 Porties