



Kabeljauwfilet met geroosterde wortel en tagliatelle

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Saus voor Asperges
- 600 g Bospeen
- 375 g Kabeljauwfilet
- 225 g Tagliatelle
- 2 tl Bloem
- 1 el Suiker
- 1.5 el Bieslook
- 45 g Boter
- 2 el Olijfolie

Instructie

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Schep de wortel om met de olie en suiker. Spreid de wortel in één laag uit op een bakplaat en rooster 30 minuten (schep na 15 minuten een keer om).
2. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op het pak.
3. Kruid de vis naar smaak en bestrooi met de bloem. Verhit de helft van de boter in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de vis op middelhoog vuur in 8 minuten (4 minuten per kant) gaar.
4. Bereid de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking met de boter. Schep de helft van de saus en de bieslook door de pasta.
5. Serveer de vis met de pasta en wortel, en serveer met de rest van de saus er apart bij. Bereid een tomatensalade om er een volwaardige maaltijd van te maken. Eet smakelijk.

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	80.98 g
Energie	735.44 kcal
vetten	29.38 g
Eiwit	36.45 g

80 Min

3 Porties