



Ovenschotel met koolvis en rucolapuree

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Roomsaus
- 1 Zakje MAGGI Aardappelpuree à la minute Naturel
- 75 g Rucola
- 200 g Koolvisfilet
- 2 g Rode Peper
- 0.5 el Olijfolie

Instructie

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een passende ovenschaal in met de olijfolie. Kruid de koolvis naar smaak en bestrooi met de helft van het paprikapoeder. Leg de vis in de ovenschaal.
2. Bereid de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking en schep de saus over de vis.
3. Bereid de puree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de rucola erdoor en schep de puree op de vis. Bestrooi de puree met de rest van het paprikapoeder.
4. Bak de schotel 30 minuten in de voorverwarmde oven. Serveer met een tomatensalade voor een complete maaltijd.

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	40.67 g
Energie	385.12 kcal
vetten	12.51 g
Eiwit	25.52 g

55 Min

2 Porties