



Gebakken scholfilet met MAGGI Aspergesaus

Ingrediënten

- 500 g Witte asperges
- 250 g Krieltjes
- 3 Takjes Peterselie, vers
- 250 g Witvisfilet
- 125 g Cherrytomaten
- 1 tl Zout, tafel
- 1 tl Specerijen, peper, zwart
- 1 el Olijfolie
- 1 Zak MAGGI Saus voor Asperges

Instructie

1. Schil de asperges rond om vanaf de kop en snij 2 cm van de onderzijde af. Zet ze op met koud water, zout, een scheepje suiker en de foelie. Breng aan de kook en kook ze in 12 min. Net gaar. Laat ze in het kookvocht afkoelen. Halveer de krieltjes en kook ze met zout in ca. 15 min. gaar.
2. Verwarm de oven voor op 180°. Dep de filets goed droog en bestrooi ze met zout en peper. Bak de filets kort aan beide zijden in iets olie met een klontje boter bruin. Schep ze in en ovenschaal en verdeel de tomaatjes erover. Laat de vis in ca. 8 min. in de oven gaar worden
3. Verwarm de Asperge saus volgens aanwijzing op de verpakking.
4. Hak de peterselie grof. Verdeel de asperges, vis, tomaatjes en krieltjes op de borden. Schep de saus erover en bestrooi met peterselie.

Voedingswaarden tonen

30 Min

koolhydraten	46.38 g	2
Energie	512.38 kcal	
vetten	21.05 g	
Eiwit	34.79 g	