



Pasta met witvis, venkel en groene asperges

Ingrediënten

- 250 g Pasta
- 300 g Asperges
- 300 g Venkel
- 250 g Witvisfilet
- 4 g dille
- 1 Uien, rauw
- 0.5 Limoenen, rauw
- 200 ml Water
- 8 g Visbouillon

Instructie

1. 1. Breng een pan met water aan de kook en voeg een bouillonblokje toe. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. 2. Snijd de venkel in dunne plakjes, hak de groene asperges in stukjes en fijn de ui. Hak ook het halve bosje dille grof en snijd de witvis in blokjes.
3. 3. Neem een lekkere pan en bak de ui in een beetje olie tot ze lekker zacht zijn.
4. 4. Voeg de venkel en groene asperges toe en bak ze even kort mee. Laat die smaken lekker mengen!
5. 5. Giet 200 ml water in de pan en voeg de 2 blokjes visbouillon toe. Laat het geheel pruttelen tot de groenten gaar zijn en alles een heerlijke smaak heeft.
6. 6. Tijd om de witvis in de pan te gooien! Bak die mooie visblokjes tot ze heerlijk gaar zijn.
7. 7. Knijp het sap van een halve limoen over het geheel uit en roer alles lekker door elkaar. Voeg de gehakte dille toe en meng het goed door elkaar.

Voedingswaarden tonen

26 Min

koolhydraten	76.87 g
Energie	485.68 kcal
vetten	6.54 g
Eiwit	30.65 g

3