



## Kabeljauw uit de oven

### Ingrediënten

- 600 g Krieltjes
- 1 el Milde olijfolie
- 350 g Cherrytomaten
- 2 el Kappertjes
- 350 g Kabeljauwfilet
- 100 g Babyspinazie
- 1 Stuk Gele paprika
- 1 el Extra vierge olijfolie
- 1 el Balsamicoazijn
- 1 pakket MAGGI Hollandaisesaus

### Instructie

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Boen de krieltjes schoon, dep ze droog en halveer ze. Verdeel de krieltjes in een ovenschaal, schep de olijfolie erdoor en bestrooi met peper. Rooster de krieltjes in de oven in ongeveer 20 minuten net gaar. Schep ze tijdens het roosteren af en toe om.
2. Wanneer de krieltjes geroosterd zijn kan je de cherrytomaatjes en de kappertjes toevoegen. Verdeel ze tussen de krieltjes in de ovenschaal.
3. Bestrooi de kabeljauwfilet met peper en besprenkel ze licht met olie. Leg de kabeljauwfilet in de ovenschaal bovenop de krieltjes, de kappertjes en de cherrytomaatjes. Bak nog circa 15 minuten in de oven tot de vis gaar is.
4. Maak ondertussen de verse spinazie-paprikasalade. Snijd de gele paprika in stukken en meng met de babyspinazie, extra vierge olijfolie en balsamicoazijn.
5. Verwarm de hollandaisesaus volgens de aanwijzingen op de verpakking. Binnen een paar minuten is de saus klaar.
6. Haal de ovenschaal met de kabeljauw uit de oven en schenk de saus over het gerecht. Serveer met de salade. Voeg evt verse bieslook toe. Eet smakelijk!

### Voedingswaarden tonen

koolhydraten	39.96 g
Energie	379.74 kcal
vetten	14.08 g
Eiwit	20.98 g

60 Min

4