

OVENSCHOTEL MET KOOLVIS, TROSTOMAATJES EN BLOEMKOOLPUREE

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

8 aardappelen

1 bloemkool

1 grote ui

200g trostomaatjes

2 eetlepels olijfolie

2 takjes rozemarijn (optioneel)

Snuijfe peper

Snuijfe zout

1 eetlepel vloeibare bakmargarine

75 ml magere of halfvolle melk

Snuijfe nootmuskaat

4 koolvisfilets

1 bosje peterselie

3 eetlepels paneermeel

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180°C.

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze gaar.

Maak de bloemkool schoon en snijd in kleinere stukken. Stoom of kook de bloemkool gaar.

Snijd de ui in kleine stukjes. Doe de ui in een ovenschaal

Haal de steel van de tomaten en was ze grondig. Leg de tomaten bij de ui in de ovenschaal. Overgiet de tomaten met twee eetlepels olijfolie.

Leg twee takjes rozemarijn in de ovenschaal en kruid met peper en zout.

Zet de tomaten 10 minuten in de oven. Haal uit de oven en neem de takjes rozemarijn eraf.

Giet de aardappelen en de bloemkool af en stamp samen tot een puree.

Voeg 1 eetlepel margarine en 75 ml halfvolle melk toe aan de puree. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Roer goed onder elkaar. Snijd de koolvisfilets in kleine plakjes en schik over de tomaten. Snijd een bosje peterselie fijn en leg over de vis.

Doe de puree in de ovenschaal en strooi er paneermeel over.

Zet 20 minuten in de voorverwarmde oven.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

372 Kcal – 38g EW – 11g V – 31g KH

SMAKELIJK!