



1A+1B

Fish

Aardappelpuree met tomaatjes en roodbaarsfilet



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- Bestrijk de roodbaarsfilet met het citroensap en bestrooi met peper en zout. Verhit de roomboter in een pan en bak 2-3 minuten aan beide zijden. Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking en halveer de cherrytomaatjes. Verhit de olijfolie in een pan en bak de cherrytomaatjes circa 3-4 minuten. Voeg de aardappelpuree en de rucola toe en warm nog even kort door. Breng op smaak met zout en peper. Serveer met de roodbaarsfilet.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- ☐ 40-50 g roodbaarsfilet
- ☐ 15 g rucola
- ☐ 85 g cherrytomaatjes
- ☐ Scheutje rode wijnazijn (of balsamico azijn)
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ 1 tl roomboter
- ☐ 1 tl olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	269 kcal
Koolhydraten	8 g
Vet	12 g
Vezels	2 g
Eiwit	28 g