1A+1B Fish

Aardappelpuree met tomaatjes en roodbaarsfilet

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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**