

Recept voor Cambridge 800

Kabeljauw met pasta

Hoofdgerecht voor de Cambridge 800

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Bestrooi de vis met peper
- Bestrijk met de pesto en leg in een ingevette ovenschaal.
- Bak de uienringen in de olie in 5 min. lichtbruin.
- Voeg de knoflook toe en bak deze 1 min. mee.
- Voeg de tomaten en paprika toe en schep dit mengsel op de vis.
- Bak de vis in het midden van de oven in 15 min. gaar.
- Bereid de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking
- Bestrooi de vis met peterselie en peper.
- Serveren met de pasta



1 persoon - 420 kcal

Ingrediënten:

- 120 g kabeljauwfilet, in grote stukken
- 70 gram pasta (droog gewicht)
- 1 tl pesto
- ½ ui, in halve ringen
- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 5 tomaten, ontveld, gehalveerd
- Rode en gele paprika
- 1 takje peterselie, fijngesneden
- Peper