



# TONGSCHAR IN KRUIDENKORST MET ERWTENPUREE



4 pers. 45 min VIS

## Ingrediënten

- 600 g aardappelen (geschild en in kleine blokjes)
- 600 g tongscharfilet
- 1 teentje knoflook
- 60 g amandelen
- 800 g doperwten (diepvries)
- 50 ml room (light, < 15% vet)
- 1 /2 bouillonblokje
- 10 g verse peterselie
- 2 eetlepels olijfolie
- Peper (en zout)
- nootmuskaat



## STAP 1

Verwarm de oven voor op 200°C en leg bakpapier op een bakplaat

## STAP 2

Mix vervolgens de olijfolie, amandelen, knoflook en peterselie in de blender tot een gladmengsel. Kruid het mengsel ook met wat peper (en zout).

## STAP 3

Leg de tongschar in een ovenschaal en smeer het kruidenmengsel op ons visje.

## STAP 4

Leg ook de aardappelen in de bakplaat en besprenkel met 2 eetlepels olijfolie en kruid met peper (en zout).

## STAP 5

Plaats de ovenschaal met de tongschar én de bakplaat met aardappelen in de oven en bak ongeveer 15 minuutjes.

Als je de aardappelen gemakkelijk kan doorprikken met een vork, dan mag je de oven uitzetten.

## STAP 6

Breng ondertussen water in een kookpot aan de kook. Verkruimel het bouillonblokje en laat het volledig oplossen in de pot.

## STAP 7

Voeg de doperwten toe en laat zo'n 5 minuten koken. Giet vervolgens de erwten af eens ze beetgaar zijn.

Voeg de room (light) toe aan de doperwten en prak alles samen tot een smeuge puree.

## STAP 8

Haal de aardappelen en tongschar uit de oven en dresseer alles mooi samen op de borden.

**Klaar en smullen maar!**

### VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	509 kcal
Vetten	18 gram
Koolhydraten	38 gram
Koolhydratenporties	3 gram
Eiwitten	44 gram