



KOKEN MET EEN BUDGET

Penne met geroosterde groente en vis

HOOFDGERECHT

🕒 30 + 30 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 150 g middelgrote uien
- 🛒 225 g diepvries Italiaanse roerbakgroente
- 🛒 2 el milde olijfolie
- 🛒 150 g diepvries koolvisfilets
- 🛒 150 g biologische volkoren penne
- 🛒 1 teen knoflook
- 🛒 50 ml houdbare magere melk
- 🛒 125 g diepvries zachte avocadostukjes

MATERIAAL: bakplaat + bakpapier staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 210 °C.
2. Snijd de uien in partjes.
3. Meng de Italiaanse groenten met de helft van de ui, ¼ olie en peper.
4. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ca. 20 minuten in de oven.
5. Schep halverwege om.
6. Haal uit de oven en schuif de groente naar één kant van de bakplaat.
7. Dep de vis droog met keukenpapier en leg op het lege deel van de bakplaat.
8. Besprenkel met ¼ olie en bak nog 10 minuten in de oven.
9. Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
10. Giet af en bewaar een kopje kookvocht.
11. Snijd de knoflook fijn.
12. Verhit de rest van de olie op middelhoog vuur in een steelpan en fruit de rest van de ui en de knoflook 3-4 minuten.
13. Voeg de melk toe, breng tegen de kook aan en laat 5 minuten op laag vuur trekken.
14. Voeg de avocadostukjes toe, pureer met de staafmixer tot een gladde saus en roer door de pasta.
15. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de pasta te droog is.
16. Haal de groente en vis uit de oven.
17. Breek de vis in grove stukken en schep de helft door de pasta.
18. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
19. Verdeel de pasta over diepe borden.
20. Bestrooi met de rest van de vis en breng om smaak met versgemalen peper.



Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)