

## Roasted Cod (Tara), Potatoes and Asparagus

Serves 2



- 330 g potatoes, peeled and sliced in 3cm rounds
- 2 T extra-virgin olive oil
- Salt and freshly ground black pepper to taste •
- 510 g cod (tara) fillets
- 138 g fresh asparagus
- 136 g onions, thinly sliced
- Dried herbs of choice to season potatoes and fish

1. Heat oven to **200°C**.
2. Peel **potatoes**, and cut them into slices about 3-mm thick. Toss the potatoes and onions in a 20-by-30-cm or similar size baking pan with 2 T of the **oil**. Season with **salt** and **pepper** and **herbs** of choice, spread them evenly and place the pan in the oven.
3. Cook for **about 30-40 minutes**, checking once or twice, until the potatoes and onions are tender when pierced with a thin-bladed knife and have begun to brown on top. Remove the potatoes and onions from the oven.
4. Top the potatoes with the fish and asparagus, drizzle with the remaining oil and sprinkle with some more salt and pepper. Return to oven and bake until the fish and asparagus are done, **6 to 10 minutes**, depending on thickness (a thin-bladed knife will pass through it easily).

Variations:

Add bell peppers with potatoes

### Total for Full Recipe (Serves 2)

**Calories** | ~1,008 kcal

**Protein** | ~117.5 g

**Fat** | ~31.5 g

└ Sat. Fat | ~4.5 g (mostly from olive oil)

**Carbs** | ~78 g

└ Sugars | ~6 g

└ Fiber | ~10.5 g

**Sodium** | Depends on added salt — estimate ~600–800 mg for the dish

### Per Person (½ of recipe)

**Calories** | ~504 kcal

**Protein** | ~58.8 g

**Fat** | ~15.8 g

└ Saturated Fat | ~2.2 g

**Carbs** | ~39 g

└ Fiber | ~5 g

**Sodium** | ~300–400 mg (est.)

### Notes:

- **High protein**, low-carb-friendly if you ever choose to reduce the potatoes.
- Great Omega-3s from the cod and healthy fats from olive oil.
- To **reduce calories slightly**, cut back the olive oil to 2 Tbsp (instead of 3); this would drop ~120 kcal per dish.

## ローストコッドとポテト

2人分

### 材料:

- 中くらいのじゃがいも 2〜3 個 (450g 以上)
- エクストラバージンオリーブオイルまたは溶かしバター 大さじ 3
- 塩と黒こしょう (お好みで)
- タラまたは他の白身魚の切り身 450g (厚さ約 2.5cm)
- お好みの乾燥ハーブ (じゃがいもと魚の味付け用)



### 作り方:

1. オーブンを **200℃** に予熱します。
2. **じゃがいも**の皮をむき、約 3mm の厚さにスライスします。20×30cm 程度の耐熱皿に、じゃがいもを入れ、**オイル**または**バター**大さじ 2 を絡めます。塩、こしょう、乾燥ハーブを加え、全体を均一に広げたらオーブンに入れます。
3. **30〜40 分ほど**焼きます。その間に 1〜2 回様子を確認し、ナイフを刺して柔らかくなり、表面がこんがり焼けてきたらオーブンから取り出します。
4. 焼いたじゃがいもの上に魚をのせ、残りのオイルまたはバターをかけます。さらに塩とこしょうを少々振りかけます。オーブンの一番上の段に移動し、魚が焼き上がるまで **6〜10 分**焼きます (薄刃のナイフがスムーズに通るようになったら焼き上がりです)。

### バリエーション:

じゃがいもと一緒にスライスした玉ねぎやパプリカを加えても美味しいです。