PS. food & lifestyle

FASE 3

Kabeljauw met groenten uit de oven

45 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**547 Kcal**
Koolhydraten	**26.5 g**
Eiwitten	**36.8 g**
Vet	**31 g**
Vezels	**5 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g kabeljauw
- 100 g zoete aardappel
- 50 g groene asperges
- 50 g cherrytomaatjes
- 50 g courgette
- ¾ citroen
- ¼ rode ui
- 1 teentje knoflook
- 2 el olijfolie
- Paar takjes tijm
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de zoete aardappel in dunne reepjes, de citroen in parten en de rode ui en knoflook in grove stukken en verdeel over de ovenschaal. Houd één partje citroen apart, pers deze uit in een klein kommetje en meng met de olijfolie, wat tijm en peper en zout naar smaak. Verdeel over de groenten en zet de ovenschaal voor ca. 25 minuten in de oven. Snijd de courgette in halve plakjes en maak de kabeljauwfilet op smaak met nog wat tijm, peper en zout. Haal de ovenschaal uit de oven, voeg de aspergetips en courgette toe en schep goed om. Leg de kabeljauwfilet in het midden en zet voor 15 minuten in de oven. Voeg de laatste 5 minuten de cherrytomaatjes toe.