PS. food & lifestyle



3 Fish

Dorade met krieltjes en artisjok

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Breng de dorade en krieltjes op smaak met peper, zout en Italiaanse kruiden. Verhit een eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de krieltjes in circa 10-12 minuten gaar. Verhit ondertussen de overige olijfolie in een andere koekenpan. Bak de doradefilet circa 2-3 minuten op de huid, draai om en bak nogmaals circa 2 minuten. Halveer de cherrytomaatjes, snijd de rode peper in ringetjes en laat de artistjokken uitlekken. Serveer de doradefilet met de krieltjes, cherrytomaatjes en artistjok. Maak af met de rode peper, kappertjes en verse basilicum. Breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g dorade
- [ ] 50 g krieltjes
- [ ] 100 g cherrytomaatjes
- [ ] 150 g artisjok
- [ ] ¼ rode peper
- [ ] 1 tl kappertjes
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 1 takje verse basilicum
- [ ] Snufje Italiaanse kruiden
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**452 kcal**
Koolhydraten	**28 g**
Vet	**22 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**30 g**