



1A+1B

Fish

Kabeljauw met asperges en gepofte tomaatjes



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verhit een grillpan zonder boter of olie. Verwijder de houtachtige onderkant van de groene asperges. Wrijf de asperges en de tomaatjes in met één eetlepel olijfolie. Gril de asperges circa 5 minuten en keer regelmatig om. Voeg na 1 minuut de cherrytomaatjes toe en gril deze mee. Breng op smaak met wat peper en zout. Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan en de kabeljauwfilet circa 4 minuten aan beide zijden. Breng op smaak met wat peper en zout en de oregano. Verdeel de asperges, tomaatjes en de kabeljauw op een bord en bestrooi met de chillivlokken.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g kabeljauwfilet
- ☐ 100 g groene asperges
- ☐ 50 g cherrytomaatjes
- ☐ 2 el olijfolie
- ☐ ½ tl oregano
- ☐ ½ tl chillivlokken
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	327 kcal
Koolhydraten	5 g
Vet	21 g
Vezels	2 g
Eiwit	27 g