

1A+1B Fish

Mediterraans vispakketje

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 ?C of verwarm de barbecue. Snijd de courgette en tomaat in plakjes en de lente-ui in ringetjes. Leg de vis op keukenpapier, dep droog en leg vervolgens op het bakpapier. Besprenkel met het citroensap en breng op smaak met peper en zout. Leg de plakjes courgette en tomaat er dakpansgewijs bovenop, bestrooi met peper en zout en besprenkel met de olijfolie en de balsamicoazijn. Leg er nog een schijfje citroen bovenop en vouw de pakketjes goed dicht. Leg voor circa 20 minuten in de voorverwarmde oven of op de barbecue. Garneer met de lente-ui.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g kabeljauw
- [ ] 100 g tomaat
- [ ] 50 g courgette
- [ ] ½ lente-ui
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] ½ el balsamicoazijn
- [ ] 1 tl vers citroensap
- [ ] 1 schijfje citroen
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**249 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**11 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**28 g**