



1A+1B

Fish

Vispakketje kabeljauw en courgette



Bereidingstijd
30 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Verdeel de courgette, knoflook en de vis in het midden over het vel aluminiumfolie. Wrijf in met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Beleg de vis met de citroenschijfjes en het takje tijm. Vouw het pakketje goed dicht en laat in 15-20 minuten gaar worden in de oven.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g kabeljauwfilet
- ☐ 100 g courgette in schijfjes
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 teentje knoflook, geperst
- ☐ 2 dunne schijfjes citroen
- ☐ Takje verse tijm
- ☐ Peper en zout
- ☐ Extra: 1 groot vel aluminiumfolie

Voedingswaarden per persoon

Energie	242 kcal
Koolhydraten	7 g
Vet	10 g
Eiwit	28 g