

Recept voor Cambridge 800

Gegrilde koolvis met tomatensalsa



Hoofdgerecht voor Cambridge 800

Bereiding:

- Meng de tomaten, de augurken, paprika en de ui in een schaal.
- Voeg de dressing en peper naar smaak toe.
- Prik de aardappelen met een vork rondom in en pof ze 8 min. op vol vermogen in de magnetron.
- Haal ze eruit en laat ze gewikkeld in een schone keukendoek 5 min. nagaren.
- Bestrijk ondertussen de koolvis met de olie en bestrooi met peper.
- Verhit een grillpan en gril de vis in 5 min. per kant goudbruin en gaar.
- Serveren met de gepofte aardappelen en de salsa.

1 persoon - 400 kcal

Ingrediënten:

- 125 gram koolvis
- 100 gram tomaten, in stukjes
- 1 gele paprika, in stukjes
- 60 gram augurken, in stukjes
- ½ ui, fijngesnipperd
- 1 el sladressing naturel
- 1 grote kruimige aardappel, schoongeboend
- 1 el olijfolie
- Peper