

Recept voor de eetweek

Kabeljauw uit oven

Hoofdgerecht voor de eetweek

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Leg de kabeljauw op een stuk aluminiumfolie.
- Kruid de kabeljauw met tijm en peper.
- Leg hierop de gemengde groenten.
- Bestrooi het met bieslook en peper.
- Vouw het aluminiumfolie als een pakketje dicht en laat het 30 minuten in de oven gaar worden.



1 persoon - 205 kcal

Ingrediënten:

- 120 gram kabeljauw
- 50 gram courgette, blokjes
- 50 gram champignons, gehalveerd
- 50 gram tomaat, gehalveerd
- 50 gram prei, in ringen
- Theelepel bieslook
- Theelepel kerriepoeder
- Peper