1A+1B Fish

Kabeljauw, prei en rauwe ham

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de prei in ringen, ris de blaadjes van een paar takjes tijm en roerbak de prei met de tijm en wat versgemalen peper in halve eetlepel olie in een wok. Snijd de ham in reepjes. Kruid de kabeljauwfilet met peper en zout en bak deze ca. 3 min. per kant in halve eetlepel olie in een koekenpan. Voeg op het laatste moment de hamreepjes toe aan het preimengsel.

Ingrediënten

- [ ] 100 g kabeljauw filet
- [ ] 100 g prei, in ringen
- [ ] 40-50 g magere rauwe gerookte ham in reepjes
- [ ] Verse tijm, blaadjes gerist
- [ ] 1 el olijfolie

Voedingswaarden per persoon

Energie	**269 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**14 g**
Eiwit	**28 g**