1A+1B Fish

Tomaat-kabeljauw ovenschotel

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 2 personen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een ovenschaal in. Snijd de tomaten in grove stukken, pers de knoflook en hak de peterselie fijn. Verdeel de kabeljauwfilets en tomaten over de ovenschaal. Meng de olijfolie met de knoflook, gedroogde kruiden, peper en zout. Besprenkel de kabeljauwfilets en tomaten met het oliemengsel en schep door elkaar. Garneer met de peterselie en leg de schijfjes citroen op de kabeljauwfilets. Zet de ovenschaal voor circa 15-20 minuten in de oven tot de vis gaar is. Schep de tomaten halverwege om.

Ingrediënten

- [ ] 300 g kabeljauwfilet
- [ ] 400 g tomaat
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 2 schijfjes citroen
- [ ] 3 el olijfolie
- [ ] 2 takjes verse peterselie
- [ ] Snufje chilivlokken
- [ ] Snufje gedroogde tijm
- [ ] Snufje gemalen komijn
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**291 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**16 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**27 g**