PS. food & lifestyle

FASE 2A

Heilbotfilet met asperge en zeekraal



15 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**374 Kcal**
Koolhydraten	**5.6 g**
Eiwitten	**29.7 g**
Vet	**17.2 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g heilbotfilet
- 100 g witte of groene asperges, (witte geschild) en in stukjes
- 100 g zeekraal
- 1 el Boursin cuisine light
- 1 el olijfolie
- 1 tl vers citroensap
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Stoom of kook de asperges circa 8 minuten. Laat ze nog 10 minuten met het vuur uit en het deksel op de pan nagaren. Verhit ondertussen de olie in een pan en bak de vis met wat peper en zout aan beide kanten goudbruin. Kook of stoom de zeekraal enkele minuten totdat deze beetgaar is. Pureer de asperges met de staafmixer en meng met de Boursin cuisine light. Breng op smaak met citroensap, peper en zout.