PS. food & lifestyle

FASE 1

Rode snapperfilet met geroosterde tomaten en zeekraal



20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**318 Kcal**
Koolhydraten	**6.7 g**
Eiwitten	**31.1 g**
Vet	**18 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: -

INGREDIËNTEN

- 150-200 g rode snapperfilet (of andere witvisfilet)
- 150 g tomaten in stukjes
- 50 g zeekraal
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 tl verse tijmblaadjes
- 1.5 el olijfolie
- Knoflookpoeder
- Cayennepeper
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Doe de stukjes tomaat in een ovenschaal en meng met 1 eetlepel olijfolie, de geperste knoflook, tijmblaadjes en bestrooi met wat zout. Wrijf de rode snapper in met de rest van de olijfolie en bestrooi met peper, zout, knoflookpoeder en cayennepeper. Leg de vis bovenop de tomaatjes en zet de ovenschaal circa 20 minuten in de oven. Spoel ondertussen de zeekraal goed af en verwijder, indien nodig, de harde onderste stukjes. Kook de zeekraal circa 6-8 minuten in een bodempje water en giet daarna af. Controleer of de vis gaar is door er met een vork in te prikken; de vis moet dof van kleur zijn en makkelijk in vlokjes uit elkaar vallen. Serveer de vis en tomaat met de zeekraal.