PS. food & lifestyle

FASE 1

Andijviesalade met gebakken heilbot



20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**295 Kcal**
Koolhydraten	**6.9 g**
Eiwitten	**29.8 g**
Vet	**15.9 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g heilbotfilet
- 2 el magere kwark
- Handje andijvie in stukjes
- Hand gemengde sla
- 100 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- 1 teentje knoflook, geperst
- Schijfje citroen
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bestrooi de heilbotfilet met wat peper en zout. Verhit de olijfolie in de pan en bak circa 4-5 minuten aan beide kanten. Maak een kwarksausje door de kwark te mengen met de knoflook en wat peper en zout. Verdeel de andijvie, gemengde sla en de tomaatjes op een bord. Serveer met heilbotfilet, het kwarsausje en het schijfje citroen.