2B Vis

Heilbot met spinazie, prei en pijnboompitten

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Rooster de pijnboompitten in een koekenpan en zet even apart. Dep de vis droog en bestrooi met peper en zout. Verhit 1 eetlepel olie in de pan en bak circa 2-3 minuten per kant. Schep de vis eruit en houd warm met aluminiumfolie. Verhit de rest van de olie in een wokpan en fruit de ui en de knoflook 2 minuten. Voeg de spinazie in delen toe en laat al omscheppend slinken. Laat uitlekken in een vergiet en duw er met de bolle kant van een lepel zo veel mogelijk vocht uit. Doe de prei in dezelfde pan en roerbak circa 3 minuten. Voeg de spinazie en de pijnboompitten toe aan de prei en warm nog even door. Breng op smaak met peper en zout en wat kerriepoeder. Doe de groenten, samen met de vis, op een bord. Serveer met het schijfje citroen.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g heilbotfilet
- [ ] 100 g prei in ringen
- [ ] 100 g verse spinazie
- [ ] ¼ ui, gesnipperd
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 1 el pijnboompitten
- [ ] 1 schijfje citroen
- [ ] Kerriepoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**462 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**31 g**
Eiwit	**34 g**