



2A Vis

## Heilbotfilet met asperge en zeekraal



Bereidingstijd  
15 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 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 zee kraal 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.

### Ingrediënten

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

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 374 kcal |
| Koolhydraten | 5 g      |
| Vet          | 17 g     |
| Eiwit        | 29 g     |