

3 Vis

# Kabeljauw met gegrilde groenten

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

1. Bereid de risoni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de tomaat, courgette en avocado in plakjes. Breng de kabeljauw op smaak met peper en zout. Verhit ½ el olijfolie in een pan en bak de kabeljauw gaar. Vet een grillpan in met de overige olijfolie en gril de courgette en tomaat circa 5 minuten. Verdeel de risoni en gemengde sla over het bord, leg hier de kabeljauw bovenop samen met de tomaat, courgette en avocado. Breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

## Ingrediënten

- [ ] 50 g PS. risoni
- [ ] 150 g kabeljauw
- [ ] 100 g tomaat
- [ ] 50 g courgette
- [ ] 50 g gemengde sla
- [ ] ½ avocado
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **498 kcal** |
| Koolhydraten | **19 g** |
| Vet | **22 g** |
| Vezels | **19 g** |
| Eiwit | **44 g** |