



1A+1B

Vis

## Tomaat-kabeljauw ovenschotel



Bereidingstijd  
20 minuten



Porties  
Voor 2 personen

### Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een ovenschaal in. Snijd de tomaten in grove stukken, pers de knoflook en hak de peterselie fijn. Verdeel de kabeljauwfilets en tomaten over de ovenschaal. Meng de olijfolie met de knoflook, gedroogde kruiden, peper en zout. Besprenkel de kabeljauwfilets en tomaten met het oliemengsel en schep door elkaar. Garneer met de peterselie en leg de schijfjes citroen op de kabeljauwfilets. Zet de ovenschaal voor circa 15-20 minuten in de oven tot de vis gaar is. Schep de tomaten halverwege om.

### Ingrediënten

- ☐ 300 g kabeljauwfilet
- ☐ 400 g tomaat
- ☐ 1 teentje knoflook
- ☐ 2 schijfjes citroen
- ☐ 3 el olijfolie
- ☐ 2 takjes verse peterselie
- ☐ Snufje chilivlokken
- ☐ Snufje gedroogde tijm
- ☐ Snufje gemalen komijn
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 291 kcal |
| Koolhydraten | 6 g      |
| Vet          | 16 g     |
| Vezels       | 2 g      |
| Eiwit        | 27 g     |