

1A+1B Vis

Visstoofpotje

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de kabeljauwfilet, tomaat en courgette in stukjes. Pers de knoflook, snijd de bosui in ringen en hak de peterselie fijn. Pureer de tomaten, samen met de knoflook en de Italiaanse kruiden, met de staafmixer tot een tomatensaus. Verhit de olijfolie in een pan en bak de courgette en de helft van de lente-ui circa 3 minuten. Voeg de tomatensaus en de stukjes kabeljauw toe en laat met de deksel op de pan circa 5-7 minuten garen. Schep halverwege voorzichtig om. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de peterselie en rest van de bosui.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g kabeljauwfilet
- [ ] 100 g tomaten
- [ ] 50 g courgette
- [ ] ½ bosui
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] ½ tl Italiaanse kruiden
- [ ] 1 el verse peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**256 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**11 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**28 g**