



1A+1B

Vis

Witvis met gesmoorde venkel



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Laat 1 eetlepel roomboter smelten in een braadpan. Voeg de ui en de venkel toe en roer circa 1 minuut even goed door en breng op smaak met wat zout en peper. Voeg een klein scheutje water toe en laat op laag vuur, met de deksel op de pan, circa 20 minuten smoren.
- 2 Bestrooi na 10 minuten de vis met wat zout en peper en leg deze op de venkel in de braadpan. Doe de halve eetlepel roomboter op de vis en besprenkel met het citroensap. Laat de vis de laatste 10 minuten met de ui en venkel mee smoren. Bestrooi voor serveren met verse peterselie.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g witvis (zeebaars-, kabeljauwfilet)
- ☐ 200 g venkel, grof gesneden
- ☐ 0.5 ui, gesnipperd
- ☐ 1.5 el roomboter
- ☐ 1 tl vers citroensap
- ☐ 1 el verse peterselie, fijn gehakt
- ☐ Zout
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	299 kcal
Koolhydraten	7 g
Vet	14 g
Eiwit	31 g