



vanaf
Stap 3



Kabeljauw op Italiaanse wijze uit de oven

Nodig voor 2 personen

2 kabeljauw filets á 125 gram
1 puntpaprika, in blokjes
1 rode ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
1/2 courgette, in blokjes
1/2 prei, gesnipperd
bladpeterselie, gehakt
400 gr tomatenblokjes,
200 ml kookroom light
2 el olijfolie
peper en kruidenzout
rasp en sap van 1 citroen
Druppel worcestersaus
1 tl mosterd
1 tl paprikapoeder
1 tl oregano
1 tomaat in plakjes
een klein beetje geraspte
Parmezaanse kaas

Zo maak je het klaar

Verwarm de oven voor op 200 graden en vet alvast een ovenschaal in.

Doe een beetje olie in de pan en fruit de ui en knoflook zachtjes aan.

Voeg de courgette, paprika en prei toe en bak dit even mee.

Doe de kookroom erbij en roer het geheel door. Daarna voeg je de tomatenblokjes toe en breng je het op smaak met peper, kruidenzout, paprika-poeder, oregano, worcestersaus, mosterd en een beetje citroensap en -rasp. Roer er als laatste nog wat bladpeterselie door.

Doe de saus in de ovenschaal en leg hier de kabeljauwfilets op.

Sprenkel er citroensap over en bestrooi met peper en zout.

Leg de plakjes tomaat op de kabeljauw en strooi er oregano en Parmezaanse kaas overheen. Dek de schaal af met aluminiumfolie.

Bak de vis voor 20 tot 25 minuten in de oven.

Tip

Lekker met bloemkoolpuree, bloemkoolrijst of een frisse salade!

Dit recept bevat per persoon

1 portie groente, bereid
1 portie eiwit
1 portie zuivel

Geniet ervan!

THE 1:1 DIET

by Cambridge Weight Plan®