



3

Vis

## Dorade met krieltjes en artisjok



Bereidingstijd  
20 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Breng de dorade en krieltjes op smaak met peper, zout en Italiaanse kruiden. Verhit een eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de krieltjes in circa 10-12 minuten gaar. Verhit ondertussen de overige olijfolie in een andere koekenpan. Bak de doradefilet circa 2-3 minuten op de huid, draai om en bak nogmaals circa 2 minuten. Halveer de cherrytomaatjes, snijd de rode peper in ringetjes en laat de artisjokken uitlekken. Serveer de doradefilet met de krieltjes, cherrytomaatjes en artisjok. Maak af met de rode peper, kappertjes en verse basilicum. Breng op smaak met peper en zout.

### Ingrediënten

- ☐ 150-200 g dorade
- ☐ 50 g krieltjes
- ☐ 100 g cherrytomaatjes
- ☐ 150 g artisjok
- ☐ ¼ rode peper
- ☐ 1 tl kappertjes
- ☐ 2 el olijfolie
- ☐ 1 takje verse basilicum
- ☐ Snufje Italiaanse kruiden
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 452 kcal |
| Koolhydraten | 28 g     |
| Vet          | 22 g     |
| Vezels       | 5 g      |
| Eiwit        | 30 g     |