2A Vis

Heilbotfilet met geroosterde bloemkool en salade

Bereidingstijd
35 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Meng 1 eetlepel olijfolie met de geperste knoflook en bestrijk de bloemkool hiermee. Bestrooi met wat versgemalen peper en zout. Leg de bloemkool in ovenschaaltje of op een, met bakpapier beklede, bakplaat. Bak 20 minuten in de voorverwarmde oven. Verhit de rest van de olie in een andere pan en bak de heilbotfilet met een beetje peper en zout circa 4 minuten aan beide zijden. Serveer met de bloemkool, gemengde sla en stukjes tomaat.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g heilbotfilet
- [ ] 100 g bloemkool
- [ ] 2 tomaten in kwarten
- [ ] Flinke hand sla
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] 1,5 el olijfolie
- [ ] Versgemalen peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**355 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**20 g**
Eiwit	**30 g**