PS. food & lifestyle

3 Vis

Kabeljauw met gegrilde groenten

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de risoni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de tomaat, courgette en avocado in plakjes. Breng de kabeljauw op smaak met peper en zout. Verhit ½ el olijfolie in een pan en bak de kabeljauw gaar. Vet een grillpan in met de overige olijfolie en gril de courgette en tomaat circa 5 minuten. Verdeel de risoni en gemengde sla over het bord, leg hier de kabeljauw bovenop samen met de tomaat, courgette en avocado. Breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 50 g PS. risoni
- ☐ 150 g kabeljauw
- ☐ 100 g tomaat
- ☐ 50 g courgette
- ☐ 50 g gemengde sla
- ☐ ½ avocado
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**498 kcal**
Koolhydraten	**19 g**
Vet	**22 g**
Vezels	**19 g**
Eiwit	**44 g**