PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Kabeljauw met salieboter op een bedje van groene asperges

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 2 personen

Bereidingswijze

1. Pers de knoflook en hak de salie fijn. Meng de boter met de knoflook, verse salie en breng op smaak met peper en zout. Laat de salieboter smelten in een pan en bak de kabeljauwfilet circa 2-3 minuten aan beide zijden tot de vis gaar is. Breng extra op smaak met peper en zout. Bestrijk ondertussen de asperges met de olijfolie en gril ze in circa 3-4 minuten goudbruin. Bak de plakjes rauwe ham krokant in een droge koekenpan op matig vuur. Leg de gegrilde asperges op een bord met daarbovenop de kabeljauw. Giet de salieboter eroverheen en top af met de krokante ham.

Ingrediënten

- [ ] 300 g kabeljauwfilets
- [ ] 4 plakjes rauwe ham
- [ ] 350 g groene asperges
- [ ] 2 teentjes knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 ½ el roomboter
- [ ] 5 g verse salie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**284 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**13 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**34 g**