1A+1B Vis

Tilapia met taugé

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Verdeel de groenten over een groot stuk aluminiumfolie. Leg de visfilet erop en voeg de sojasaus toe. Vouw de pakketjes goed dicht maar laat wel een ruimte met lucht over. Leg het pakketje in een ovenschaal en laat de vis ca. 15 minuten garen.

Ingrediënten

- [ ] 1 tilapiafilet
- [ ] ¼ courgette, in stukjes
- [ ] 1 tomaat, in stukjes
- [ ] 0.5 bakje champignons, in stukjes
- [ ] koriander, gehakt
- [ ] 1 handje taugé
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] Extra: aluminium folie

Voedingswaarden per persoon

Energie	**169 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**4 g**
Eiwit	**26 g**