1A+1B Vis

Vispakketje met groene asperges

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 225 °C. Vet een ovenschaal in of leg er een stukje bakpapier in. Verdeel de asperges en cherrytomaatjes in de ovenschaal en leg hier bovenop de kabeljauwfilet. Leg als laatste het schijfje citroen en het takje dille er bovenop. Besprenkel met de olijfolie en bestrooi met peper en zout. Rooster in circa 20 minuten gaar in de voorverwarmde oven.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g kabeljauwfilet
- [ ] 50 g groene asperge(tips)
- [ ] 5 cherrytomaatjes
- [ ] 1 schijfje citroen
- [ ] 1 takje verse dille
- [ ] 1 eetlepel olijfolie
- [ ] Peper en
- [ ] Zout
- [ ] Eventueel: bakpapier

Voedingswaarden per persoon

Energie	**232 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**11 g**
Eiwit	**27 g**