PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Witvis met gegrilde aubergine

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de aubergine in plakjes, de cherrytomaatjes in kwarten, pers de knoflook en hak de verse peterselie grof. Verwarm de oven voor op 180 °C. Bestrijk de aubergine en cherrytomaatjes met 1 el olijfolie en breng op smaak met de knoflook, peper en zout. Zet voor circa 15 minuten in de oven en schep halverwege om. Breng de witvisfilet op smaak met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de witvisfilet gaar. Haal de aubergine en cherrytomaatjes uit de oven en verkruimel de geitenkaas eroverheen. Serveer samen met de witvis en garneer met de verse peterselie.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g witvisfilet
- ☐ 50 g aubergine
- ☐ 50 g cherrytomaatjes
- ☐ 3 tl verse geitenkaas
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 2 el olijfolie
- ☐ 2 takjes verse peterselie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**349 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**25 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**25 g**