

## KABELJAUW MET ASPERGES EN GEPOFTE TOMAATJES



20 minuten



1 persoon

### INGREDIËNTEN

- 150-200 g kabeljauwfilet
- 100 g groene asperges
- 50 g cherytomaatjes
- 2 el olijfolie
- ½ tl oregano
- ½ tl chilivlokken
- Peper en zout



327

Kcal

27,7 g

Eiwitten

5 g

Koolhydraten

21,3 g

Vetten

2,7 g

Vezels

FASE  
1A + 1B

### BEREIDINGSWIJZE

Verhit een grillpan zonder boter of olie. Verwijder de houtachtige onderkant van de groene asperges. Wrijf de asperges en de tomaatjes in met één eetlepel olijfolie. Gril de asperges circa 5 minuten en keer regelmatig om. Voeg na 1 minuut de cherytomaatjes toe en gril deze mee. Breng op smaak met

wat peper en zout. Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan en de kabeljauwfilet circa 4 minuten aan beide zijden. Breng op smaak met wat peper en zout en de oregano. Verdeel de asperges, tomaatjes en de kabeljauw op een bord en bestrooi met de chillivlokken.