

## INGREDIËNTEN

**Voor 1 persoon**
100 gr kabeljauw
halve tomaat
50 gr prei
zuivelspread
dille (gedroogd)
citroensap (optioneel)

# VISPAKKETJE VAN KABELJAUW, PREI EN TOMAAT

**Bevat per portie:** Kcal: 163 | Eiwit: 18,5 gr | Koolhydraten: 5,1 gr | Vet: 7,4 gr | Vezels: 2,3 gr

## ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Dep de kabeljauwfilet droog met keukenpapier. Bestrooi de kabeljauw aan beide kanten met peper, zout en (gedroogde) dille.
• Snij de tomaat in plakken, was de prei en snij deze in halve ringen.
• Neem een flink stuk aluminiumfolie en smeer dit in met een klein beetje olijfolie. Leg de kabeljauwfilet erop.
• Verdeel de tomaat en prei over de kabeljauw. Doe er vervolgens een paar 'dotjes' zuivelspread op.
• Optioneel: besprenkel het vispakketje met een beetje citroensap.
• Vouw het aluminiumfolie dicht in een soort punt naar boven. Zo zorg je ervoor dat er boven de kabeljauw nog wat ruimte is waardoor het gerecht lekker kan stomen in de oven.
• Zet het vispakketje ongeveer 15 minuten in de oven op 180 graden.

## TIPS EN TRICKS

• In plaats van kabeljauw kun je natuurlijk ook voor een andere vissoort kiezen. Denk bijvoorbeeld aan een stukje zalm of pangafilet.