

Recept voor de tussenweek

Gestoomde koolvis met spruitjes



Hoofdgerecht voor de tussenweek

Bereiding:

- Spruitjes schoonmaken.
- Visfilet bestrooien met peper, laurier en tijm.
- Spruitjes in een laagje kokend water in 8 min. gaarkoken.
- Tegelijkertijd boven spruitjes, in de pan een vergiet of stoommand hangen en hierin de vis leggen. Deksel op vergiet leggen en vis in 8 min gaar stomen.
- Spruitjes afgieten.

1 persoon - 200 kcal

Ingrediënten:

- 120 gram koolvisfilet
- 200 g spruitjes
- 1/2 theelepel tijm
- Peper
- Theelepel laurier