

Recept voor de tussenweek

Zeewolf met andijvie



Hoofdgerecht voor de tussenweek

Bereiding:

- Verhit de olie in een wok en roerbak de zeewolf circa 5 minuten.
- Voeg na 3 minuten de andijvie toe en bak deze nog 2 minuten.
- Voeg de tijm toe.

1 persoon - 220 kcal

Ingrediënten:

- 100 gram zeewolf
- 200 gram andijvie
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel tijm