

RECEPT VAN DE MAAND



Gegarneerd kabeljauwhaasje met fijne boontjes (4 personen)

1 portie = 175 kcal

Ingrediënten :

- 500g kabeljauwhaasje of filet
- 250g grote champignons
- 300g prinsesseboontjes
- 3 tomaten
- sap van een ½ citroen
- 1 lepel olijfolie
- 40g gemalen mager kaas
- peper (en zout)

Bereiding :

- Kook de boontjes gaar in (lichtgezouten) water.
- Snijd de schoongemaakte champignons en tomaten in schijfjes. Strooi wat citroensap over de schijfjes champignons.
- Bak de vis min of meer gaar in een bakpan in de olijfolie en kruid met peper (en zout).
- Leg de vis in een vuurvaste schotel en bedek met in rijen geschikte schijfjes champignons en tomaat.
- Dek de schotel af met aluminiumfolie en laat gedurende een 10-tal minuten verder gaar stoven in een voorverwarmde oven van 180°C.
- Haal de vis uit de oven en giet voorzichtig het vocht uit de schotel.
- Meng de gemalen kaas met het visvocht en giet dit sausje over de vismoten.
- Desgewenst kan men de visbereiding eventjes laten gratineren.
- Verdeel de vis in vieren, leg op elk bord een versierde kabeljauwmoot, omringd door de prinsessenboontjes.

Smakelijk !!

**Hebt u ook een gezond, smakelijk recept met minder calorieën,
stuur het ons dan op via info@bodylinecentrum.be**

Bodyline centrum

Duinparklaan 2 / 8670 Oostduinkerke
Tel. 058 510 577 / info@bodylinecentrum.be
www.bodylinecentrum.be

Bank 751-2038912-12 / O.n. 0807 876 376

*figuurcorrectie /
anti-aging /
huidverstrakking /
spierversterking /
anti-cellulitis /
voedingsadvies /
pilates / yoga /
verzorgingsproducten /*