



Ratatouille met kruidige kabeljauw en rijst

Ingrediënten

- 375 g Kabeljauwfilet
- 240 g Rijst
- 1 Rode paprika
- 2 Tomaten
- 1 Blik Ratatouille groenten
- 1 el Olijfolie

Instructie

1. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een hapjespan en roerbak de paprika samen met de tomaten op hoog vuur ca. 3 minuten aan. Voeg de inhoud van het blikje ratatouille toe en verhit het geheel op laag vuur ca. 5 minuten.
3. Verwarm een koekenpan voor zonder boter of olijfolie. Vouw 2 papiertjes open en leg de kabeljauw (ongeveer 190 gram) op de gekruide kant. Leg de ingepakte visfilets plat in de voorverwarmde pan, zonder boter of olie toe te voegen. Bak de vis op beide kanten in ca. 2-3 minuten gaar.
4. Schep de rijst samen met de groenten op de borden en serveer de kruidige vis erbij. Eet smakelijk!

Voedingswaarden tonen

20 Min

koolhydraten

3 porties

Energie

vetten

Eiwit