

Gebakken kabeljauw met zuurkool

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en fruit de ui en de knoflook circa 2-3 minuten totdat de ui glazig ziet. Voeg de zuurkool met het laurierblaadje toe en stook circa 10 minuten op laag vuur met de deksel op de pan. Verhit de rest van de olie in een andere pan en bak de kabeljauwfilet met een beetje peper circa 4 minuten aan beide zijden. Roer de mosterd-dille dressing door de zuurkool en verdeel op een bord. Leg de kabeljauwfilet op de zuurkool en bestrooi met een beetje zout.

Tip:
ook lekker
met PowerSlim
aardappelpuree.
Gebruik dan 40-50 g
kabeljauwfilet i.p.v.
150-200 g.

Ingrediënten:

- 1 el PowerSlim mosterd-dille dressing
- 150-200 g kabeljauwfilet
- 200 g zuurkool
- ½ uitje, gesnipperd
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- 1 laurierblaadje
- Peper
- Zout



KCAL

283

EIWITTEN

29,5 g

KOOL-
HYDRATEN

5,6 g

VETTEN

14,3 g

FASE 1A + 1B