

Heilbotfilet met asperge en zeekraal

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Stoom of kook de asperges circa 8 minuten. Laat ze nog 10 minuten met het vuur uit en het deksel op de pan nagaren. Verhit ondertussen de olie in een pan en bak de vis met wat peper en zout aan beide kanten goudbruin. Kook of stoom de zeekraal enkele minuten totdat deze beetbaar is. Pureer de asperges met de staafmixer en meng met de Boursin cuisine light. Breng op smaak met citroensap, peper en zout. Serveer met de vis en zeekraal.



Ingrediënten:

- 150-200 heilbotfilet
- 100 g witte of groene asperges, (witte geschild) en in stukjes
- 100 g zeekraal
- 1 el Boursin cuisine light
- 1 el olijfolie
- 1 tl vers citroensap
- Peper
- Zout



KCAL

374

EIWITTEN

29,7 g

KOOL-
HYDRATEN

5,6 g

VETTEN

17,2 g

FASE 2A