

Kabeljauw, prei en rauwe ham

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Snijd de prei in ringen, ris de blaadjes van een paar takjes tijm en roerbak de prei met de tijm en wat versgemalen peper in halve eetlepel olie in een wok. Snijd de ham in reepjes. Kruid de kabeljauwfilet met peper en zout en bak deze ca. 3 min. per kant in halve eetlepel olie in een koekenpan. Voeg op het laatste moment de hamreepjes toe aan het preimengsel.



Ingrediënten:

- 100 g kabeljauwfilet
- 100 g prei in ringen
- 40-50 g magere rauwe gerookte ham in reepjes
- Verse tijm, blaadjes gerist
- 1 el olijfolie



KCAL

269

EIWITTEN

28,7 g

KOOL-
HYDRATEN

4,3 g

VETTEN

14,7 g

FASE 1A + 1B