

Kabeljauwcarpaccio met venkel en smoky barbecue bites

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 35 MINUTEN



4 PERSONEN



BEREIDINGSWIJZE:

Spoel de kabeljauwfilet af met koud water, dep goed droog met keukenpapier en snijd vervolgens in flinterdunne plakjes*. Marineer de plakjes kabeljauw met 2 eetlepels olijfolie, het citroensap en de geraspte sinaasappelschil (vanaf fase 2) voor circa 20 minuten. Verdeel de schijfjes kabeljauw, venkel en peer (vanaf fase 2) trapsgewijs over 4 borden. Besprenkel met 2 eetlepels olijfolie en breng op smaak met zout, (citroen)peper, verse dille en de oregano. Bestrooi met de smoky barbecue bites en verdeel de rucola eroverheen. Garneer met shiso purper.

* Vraag bij de visboer of ze de kabeljauw in flinterdunne plakjes willen snijden. Als dit niet mogelijk is, doe de filet dan even in de vriezer dan kun je deze gemakkelijker snijden.

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim barbecue bites
- 350 g verse kabeljauwfilet
- 1 venkelknol in dunne schijfjes
- 40 g rucola
- 2 peren in zeer dunne schijfjes (vanaf fase 2)
- 1 sinaasappel, rasp en sap (vanaf fase 2)
- Halve citroen, uitgeperst
- 4 el olijfolie
- 2 stengels verse dille, fijngehakt
- 2 stengels verse oregano, fijngehakt
- Zout
- (Citroen)peper
- Shiso purper (bloem garnering)



FASE 1A + 1B