

PS PowerSlim Balance

MAALTIJD



FASE 3A

Ingrediënten:

2 porties (100 g)
PowerSlim Balance rijst
2 witvisfilets
(kabeljauw of pangafilet)
1 aubergine in dunne plakjes
500 g gekleurde
of rode tomaten in schijfjes
Handje rucola
Sap van een halve sinaasappel
1 rode ui, gesnipperd
2 el olijfolie
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 artisjokharten in stukken
1 el kappertjes
5 zwarte olijven in kwarten
2 el pijnboompitten
1 el gedroogde oregano
1 snuffje chilivlokken
Peper en zout

KCAL

556

EIWITTEN

45,8 g

KOOL-
HYDRATEN

35 g

VETTEN

23,5 g

VANAF FASE 3A

SICILIAANSE VISSCHOTEL MET RIJST

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng in een ovenschaal de aubergine, tomaat, ui, artisjokharten, oregano, kappertjes, knoflook, olijven, pijnboompitten en chilivlokken. Voeg de olijfolie en wat peper en zout toe en meng alles nog een keer goed door elkaar. Zorg ervoor dat de bovenste laag een laagje tomaten is. Zet de ovenschaal 40 minuten in de voorverwarde oven. Doe ondertussen de visfilet met wat zout en peper en de sinaasappelsap in een plastic zakje en laat een kwartiertje marineren. Haal na 40 minuten de ovenschaal uit de oven en leg de vis er boven op. Zet nogmaals 15 minuten terug in de oven totdat de vis gaar is. Breng ondertussen een ruime hoeveelheid water aan de kook. Voeg als het water kookt, de rijst en eventueel wat zout toe. Kook de rijst in circa 10 minuten beetgaar. Garneer de visschotel met de rucola en serveer met de rijst.



1 uur
+
15 min.



2 personen

Kijk voor meer PowerSlim Balance recepten op: www.powerslim.nl