

Tilapia met taugé

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 20-25 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verdeel de groenten over een groot stuk aluminiumfolie. Leg de visfilet erop en voeg de sojasaus toe. Vouw de pakketjes goed dicht maar laat wel een ruimte met lucht over. Leg het pakketje in een ovenschaal en laat de vis ca. 15 minuten garen.



Ingrediënten:

- 1 tilapiafilet
- 50 g courgette, in stukjes
- 1 tomaat, in stukjes
- Half bakje champignons, in stukjes
- Koriander, gehakt
- 1 handje taugé
- 1 el Kikkoman sojasaus



Extra:

- Aluminiumfolie

KCAL

169

EIWITTEN

26,0 g

KOOL-
HYDRATEN

6,0 g

VETTEN

4,5 g

FASE 1A + 1B