

Witvis met gesmoorde venkel

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Laat 1 eetlepel roomboter smelten in een braadpan. Voeg de ui en de venkel toe, roer circa 1 minuut even goed door en breng op smaak met wat zout en peper. Voeg een klein scheutje water toe en laat op laag vuur, met de deksel op de pan, circa 20 minuten smoren. Bestrooi na 10 minuten de vis met wat zout en peper en leg deze op de venkel in de braadpan. Doe de halve eetlepel roomboter op de vis en besprenkel met het citroensap. Laat de vis de laatste 10 minuten met de ui en venkel mee smoren. Bestrooi voor serveren met verse peterselie.

Ingrediënten:

- 150-200 g witvis (zeebaars-, kabeljauwfilet)
- 200 g venkel, grof gesneden
- ½ ui, gesnipperd
- 1,5 el roomboter
- 1 tl vers citroensap
- 1 el verse peterselie, fijngehakt
- Peper
- Zout

KCAL

299

EIWITTEN

31,6 g

KOOL-
HYDRATEN

7,5 g

VETTEN

14,5 g

FASE 1A + 1B