



PITTIGE VIS UIT DE OVEN

2 personen

recept van het voedingscentrum

- >1 sjalot (1 rode ui)
- >2 tomaten
- >1/2 rood pepertje
- >1 eetlepel nasikruiden (zakje)
- >2 eetlepels ketjap
- >1dl groentebouillon
- >200 gr visfilet
- >peper
- >1/2 citroen

Oven verwarmen tot 200 graden.

Ui klein snijden, peper in reepjes, tomaten in partjes

Roer de nasikruiden door de ketjap en de bouillon en voeg de ui en peper toe.

Schep dit in een ovenvaste schaal.

Bestrooi de vis met peper en leg de vis in de schaal.

Snijd de gewassen citroen in parten en schik ze om de vis.

Leg de stukjes tomaat er boven op.

Laat de vis in het midden van de oven in 15 minuten gaar worden.

Lekker met worteltjes en peultjes en aardappelen (de jus/marinade is namelijk erg lekker over de aardappelen)

Slechts 170 kcal exclusief de groente en aardappelen.