

PS.



3 Fish

Kabeljau mit gegrilltem Gemüse



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Risoni gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Tomate, Zucchini und Avocado in Scheiben schneiden. Den Kabeljau mit Pfeffer und Salz würzen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau gar braten. Eine Grillpfanne mit dem restlichen Olivenöl einreiben und Zucchini und Tomate ca. 5 Minuten grillen. Die Risoni und den gemischten Salat auf dem Teller verteilen, den Kabeljau zusammen mit Tomate, Zucchini und Avocado darauflegen. Nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- ☐ 50 g PS. risoni
- ☐ 150 g Kabeljau
- ☐ 100 g Tomate
- ☐ 50 g Zucchini
- ☐ 50 g gemischter Salat
- ☐ ½ Avocado
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	498 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Fett	22 g
Ballaststoffe	19 g
Eiweiß	44 g