



Gegratineerde kabeljauwfilet

Hoofdgerecht voor de eetweek
2 personen - 278 kcal per portie

Ingrediënten

- 240 g kabeljauw
- 2 rode uien
- 1 eetlepel olie
- 200 g stoofgroente
- 1 eiwit
- 30 gr. geraspte 20+ kaas
- peper
- knoflookpoeder
- Cambridge groentebouillon
- bakspray

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Pel de ui en snijd in ringen.
- Verwarm de olie in een koekenpan en fruit de ui 3 min.
- Voeg de stoofgroenten toe en fruit het ca. 4 min mee.
- Klop de eiwitten stijf en spatel de kaas en de kruiden erdoor.
- Spray de ovenschaal in en leg de kabeljauw in de ovenschaal.
- Bestrooien met Cambridge groentebouillon en peper.
- Verdeel het groentemengsel erover en dek af met het eiwitmengsel.
- Laat de kabeljauw in het midden van de oven in 20 min. gaar worden.

het
Cambridge
dieet®