

Recept voor Cambridge 800

Type gerecht: Hoofdgerecht

Aantal personen: 1 persoon

Bevat: 400 kcal

Gegrilde koolvis met tomatensalsa

Ingrediënten

125 gram koolvis	1 eetlepel sladressing naturel
100 gram tomaten, in stukjes	1 grote kruimige aardappel, schoongeboend
1 gele paprika, in stukjes	1 eetlepel olijfolie
60 gram augurken, in stukjes	Peper
1/2 ui, fijn gesnipperd	

Bereiding

Meng de tomaten, de augurken, paprika en de ui in een schaal.

Voeg de dressing en peper naar smaak toe.

Prik de aardappelen met een vork rondom in en pof ze 8 min. op vol vermogen in de magnetron.

Haal ze eruit en laat ze gewikkeld in een schone keukendoek 5 min. nagaren.

Bestrijk ondertussen de koolvis met de olie en bestrooi met peper.

Verhit een grillpan en grill de vis in 5 min. per kant goudbruin en gaar.

Serveren met de gepofte aardappelen en de salsa.