

KABELJAUW PAKKETJE

MET GROENE ASPERGE

INGREDIËNTEN

- Kabeljauwfilet 150 gr.
- 2 Schijfjes citroen
- 1 Tomaat
- 1 Rode ui
- 350 gr Verse groene asperges
- Theelepel olijfolie

VARIATIE TIP

"NEEM COURGETTE I.P.V. GROENE ASPERGE".

BEREIDINGSWIJZE

- o Verwarm de oven voor op 175 graden
- o Snij de tomaat en ui in kleine stukjes
- o Pak een stuk aluminiumfolie en leg daar de tomaat en ui op.
- o Voeg vervolgens de kabeljauw daaraantoe en besprenkel deze met olijfolie als laatste leg je de schijfjes citroen op de kabeljauw. Vouw de pakketjes goed dicht en plaats het op de oven plaat.
- o Bak het geheel in de oven voor 25 min
- o Maak een grillpan goed heet en bak hier de groene asperges in. Ik verwijder altijd het onderste stukje van de asperge want dat is vaak houterig en taai. Je hoeft de asperges niet eerst te koken even grillen tot ze gaar zijn is voldoende.
- o Pak vervolgens een mooi bord en leg daar de asperges en het kabeljauwpakketje op en geniet van deze heerlijke maaltijd!!