

Schelvisfilet met bloemkool uit de oven



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Bevat	270	32 g	12 g	8 g

Ingrediënten:

1 eetlepel olijfolie

250 gram bloemkool

150 gram schelvisfilet

Snufje komijnzaad

½ theelepel kurkuma

rozemarijn

peper

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C.

Roer een marinade van ½ eetlepel olijfolie, rozemarijn en peper. Bestrijk de schelvis met deze marinade. Meng ½ eetlepel olijfolie met de komijnzaad en kurkuma en verdeel dit mengsel over de bloemkoolroosjes.

Verpak de schelvis en de bloemkoolroosjes in aluminiumfolie en bak het in circa 15-20 minuten gaar in de oven.

