



Visstoofpotje

STAP 3

2 persoon

Dit recept bevat

1 portie groente | 1 portie eiwit

Ingrediënten

250 gr. gemengde vis | 175 gr. tomaten, gepureerd | 400 gr. Provençaalse wokgroenten | 3 tenen knoflook, geperst | 1 tl Provençaalse kruiden | 1 tl crème fraîche | peper | 1 el olijfolie

Bereiding

Fruit de knoflook met olijfolie in een hete koekenpan en voeg vervolgens de wokgroenten toe. Wok het geheel ongeveer 2 minuten.

Voeg de gepureerde tomaten en Provençaalse kruiden toe en breng het geheel aan de kook.

Voeg de vis toe en stooft het geheel nog ongeveer 6 minuten.

Breng op smaak met peper en voeg vervolgens de lepel crème fraîche toe.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™