

BiSqi
HOMEMADE COOKIE DIET



BiSqi
HOMEMADE COOKIE DIET

Eetschema dag 4

Witte vis met boontjes en prei (2 pers)

1 preistengel

1,5 tl kappertjes

1,5 el olijfolie

Mengeling verse kruiden (bv peterselie, bieslook, basilicum, dragon,...)

300gr prinsessenbonen

2 witte vis (150gr p.p)

Verwarm de oven voor op 180°C

Snij de prei in kleine schijfjes en snij de achterkanten van de boontjes. Ban de prei in wat olieolie en bestrooi met peper en zout. Voeg op laatste de kruiden toe. Kookondertussen ook de boontjes gaar in gezouten water.

Bak de witte vis aan weerskanten en bestrooi met peper en zout.

Leg na het bakken in een vuurvaste schaal en steek de vis nog 5-8min in de oven.

Meng de bonen met de prei, de kruiden en voeg de kappertjes toe. Als de vis gaar is serveer je het geheel op een mooi bord en smakelijk!