



WEEKRECEPTEN 2022

52. Vis met kokosmelk, spinazie en tomaatjes (2 personen)

uit het boek Ketokuur van Pascale Naessens

Ingrediënten:

400 gram witvis (kabeljauw)
200 gram kleine trostomaatjes
100 gram kokosmelk
1 limoen
60 gram verse kruiden: peterselie, dille en koriander
200 gram verse spinazie
1 teentje knoflook
Olijfolie
Zout en peper

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden.
Meng de kokosmelk met het sap van de helft van de limoen, met 60 gram olijfolie en met peper en zout en een fijngesnipperde knoflook.
Hak de kruiden fijn en de spinazie grof. Halveer de tomaatjes.
Snijd de overgebleven halve limoen in plakjes.
Neem een ovenschaal, leg er een eerste deel van de visfilet (of stukken) in, strooi hierover een deel van de spinazie en de kruiden en een deel van de saus. Ga zo verder en eindig met de kruiden en de saus.
Leg de tomaatjes en de plakjes limoen eromheen.
Zet ongeveer 30 minuten in de oven op 180 graden.



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Eet smakelijk en gezond 😊

WEEKRECEPTEN 2022

52. Waarom dit gerecht?

Het is een heel lekker gerecht, makkelijk klaar te maken en koolhydraat arm.

Kabeljauw

De kabeljauw beschikt over een aantal zeer goede mineralen zoals jodium en selenium. Selenium beschermt rode bloedlichaampjes en cellen tegen beschadiging. Rode bloedcellen zijn nodig om zuurstof in je bloed te vervoeren.

Bovendien zitten er belangrijke vitaminen als vitamine B3 en B12 in kabeljauw.

Vitamine B12 speelt een belangrijke rol bij de aanmaak van (rode) bloedlichaampjes en zenuwcellen.

Kabeljauw is een magere vissoort, het geeft weinig calorieën dus goed voor een Maatje Minder.

Het is een eiwitrijke vis en dat is weer goed voor onze spieren!