3

Kabeljau mit gegrilltem Gemüse

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Risoni gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Tomate, Zucchini und Avocado in Scheiben schneiden. Den Kabeljau mit Pfeffer und Salz würzen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau gar braten. Eine Grillpfanne mit dem restlichen Olivenöl einreiben und Zucchini und Tomate ca. 5 Minuten grillen. Die Risoni und den gemischten Salat auf dem Teller verteilen, den Kabeljau zusammen mit Tomate, Zucchini und Avocado darauflegen. Nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. risoni
- [ ] 150 g Kabeljau
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] 50 g Zucchini
- [ ] 50 g gemischter Salat
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**498 kcal**
Kohlenhydrate	**19 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**19 g**
Eiweiß	**44 g**