1A+1B

Tilapia mit Sojasprossen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Das Gemüse auf einem großen Stück Alufolie verteilen. Das Fischfilet darauflegen und die Sojasoße hinzufügen. Die Päckchen gut verschließen, aber etwas Luft lassen. Das Päckchen in eine Auflaufform legen und den Fisch ca. 15 Minuten garen.

Zutaten

- [ ] 1 Tilapiafilet
- [ ] ¼ Zucchini, in Stücken
- [ ] 1 Tomate, in Stücken
- [ ] 0.5 Schale Champignons, in Stücken
- [ ] Koriander, gehackt
- [ ] 1 Handvoll Sojasprossen
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] Extra: Alufolie

Nährwerte pro Person

Energie	**169 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**4 g**
Eiweiß	**26 g**