

== Zeewolf met champignons, prei == en sojascheuten

Ordernummer: _____

== Ingrediënten (1 persoon) ==

100gr zeewolf of witte vis

2 stengels prei

half bakje witte kleine champignons

250 gr sojascheuten

zout & zwarte peper

viskruiden

== Zo maak je het ==

1. Snijd de prei in lange reepjes van een 5-tal cm.
2. Halveer de champignons.
3. Doe wat pamspray in een kookpot en stoof tot de prei bijna gaar is.
4. Voeg de gesneden champignons toe en laat meestoven.
5. Voeg zout en zwarte peper toe.
6. Doe de sojascheuten erbij en laat meestoven.
7. Kruid de vis met zwarte peper + viskruiden en bak gaar in pamspray.
8. Schep de prei, champignons en sojascheuten op een bord en leg de vis erbovenop.

Tip

Gewoon genieten!