

PS PowerSlim



Vorbereitung: 5 minuten

Bereiding: 10 minuten

Bereidingswijze:

Snijd de prei in ringen, ris de blaadjes van een paar takjes tijm en roerbak de prei met de tijm en wat versgemalen peper in ½ el olie in een wok. Snijd de ham in reepjes. Kruid de kabeljauwfilet met peper en zout en bak deze ca. 3 min. per kant in ½ el olie in een koekenpan. Voeg op het laatste moment de hamreepjes toe aan het preimengsel.

Kabeljauw, prei en rauwe ham



1 PERSOON

Ingrediënten:

- 100 g kabeljauwfilet
- 100 g prei in ringen
- 40-50 g magere rauwe gerookte ham in reepjes
- Verse tijm, blaadjes gerist
- 1 el olijfolie



Kcal

297

Eiwitten

32,0 g

Koolhydraten

4,0 g

Vetten

17,0 g

FASE 1A + 1B