

Recept voor de tussenweek

Gegrilde tong met spinazie



Hoofdgerecht voor de tussenweek

Bereiding:

- Verdeel de olijfolie over de vis en bestrooi deze met peper en rozemarijn.
- Rooster de vis circa 15 minuten in een voorverwarmde hete grillpan; keer regelmatig om.
- Kook de spinazie 3-4 minuten.

1 persoon - 230 kcal

Ingrediënten:

- 100 gram tongfilet
- 1 eetlepel olijfolie
- 200 gr spinazie
- 1 theelepel rozemarijn
- Peper