



Spaanse gegrilde zeebrasem met aardappel

De zeebrasem is een kaliumrijke vis. De aardappel is ook een goede kalium bron.

Door de vis te grillen blijft het vetgehalte laag en het aantal calorieën ook.

Voor 4 personen

- 4 zeebrasem filets (ca 480 gram)
- 500 gram aardappelen
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel kappertjes
- Salie
- Zout en peper

Bereiden :

1. Boen de aardappels schoon en stoom ze in de schil gaar (koken kan ook)
2. Pel de aardappels en prak ze met een vork. Breng de puree op smaak met 3 eetlepels olijfolie, de kappertjes en ca 5 gesnipperde blaadjes salie
3. Zout is niet nodig
4. Bestrijk de visfilets met de resterende olie en leg ze op de vleeskant (dus niet op de huidkant) op de hete grill
5. Draai de filets na ca 3 minuten om, en grill ze ca 2 a 3 minuten verder
6. Breng de vis op smaak et wat peper en zout
7. En serveer ze op een bedje van de aardappel.

Eet gezond smakelijk, Met een hartelijke groet van Tienieke