

# Wijting met venkel, spinazie en rode puntpaprika

## Ingrediënten (2 pers.) :

2 wijtingfilets (2 x 180 g)  
1 venkel (200 g)  
2 rode puntpaprika's (200 g)  
200 g spinazie

50 ml light room (7 %)  
1 soeplepel olijfolie  
peper & zout  
nootmuskaat

## Mise en place

Was de spinazie en laat uitlekken in een vergiet.

Spoel de venkel en verwijder het groen en het onderste, harde gedeelte. Snijd de venkel overlans in twee en vervolgens in repen van ½ cm.

Spoel de puntpaprika's af met water en verwijder de groene steel. Snijd de paprika's overlans in twee en verwijder de zaden. Snijd de paprika's in repen van ½ cm.

## Bereidingswijze:

Neem een kom met ½ soeplepel olijfolie en laat lichtjes warmen. Voeg de uitgelekte spinazie toe en kruid met een snufje peper, zout en nootmuskaat. Laat 5 à 6 minuten stoven. Giet af in een zeef en hou opzij.

Neem een kom met ½ soeplepel olijfolie en laat zacht warmen. Voeg de repen venkel en puntpaprika toe. Kruid met zout en peper en laat stoven gedurende 8 minuten, zonder te laten kleuren. Neem de kom van het vuur en hou opzij.

Neem een vuurvaste schotel en plaats 2 bedjes van spinazie op de bodem. Neem de wijtingfilet, kruid met peper en zout en plooi elke filet bovenop een bedje spinazie. Plaats de venkel en paprika bovenop en voeg 50 ml light room toe. Werk af met een schijfje tomaat, indien gewenst.

Plaats de schotel in een voorverwarde oven (180 °C). Laat 15 minuten garen.

**Smakelijk!**

**kyalin**  
smart slimming

**Miranda shape & weight**  
Prins Johan-Frisohof 22, Terborg  
0314 - 66 51 61  
info@mirandakersten.nl

**Mirandakersten.nl**

  
**MIRANDA**  
shape & weight