



1A+1B

Tilapia mit Sojasprossen



Zubereitungszeit
15 Minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Das Gemüse auf einem großen Stück Alufolie verteilen. Das Fischfilet darauflegen und die Sojasoße hinzufügen. Die Päckchen gut verschließen, aber etwas Luft lassen. Das Päckchen in eine Auflaufform legen und den Fisch ca. 15 Minuten garen.

Zutaten

- ☐ 1 Tilapiafilet
- ☐ ¼ Zucchini, in Stücken
- ☐ 1 Tomate, in Stücken
- ☐ 0.5 Schale Champignons, in Stücken
- ☐ Koriander, gehackt
- ☐ 1 Handvoll Sojasprossen
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ Extra: Alufolie

Nährwerte pro Person

Energie	169 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	4 g
Eiweiß	26 g