Vis met gyroskruiden, toch een beetje Grieks

Vis met gyroskruiden, ja waarom niet? Meestal gebruiken we gyroskruiden voor op het vlees maar waarom zou het niet bij vis passen? Dus toch maar eens geprobeerd en het was zeer smakelijk! Gecombineerd met gewokte spinazie mediterrane stijl een perfecte zondagavond koolhydraatarme maaltijd. Omdat ik een hekel heb aan vislucht in huis (de afzuigkap moet nodig vervangen worden :)), bak ik de vis meestal op de gas-BBQ. Maar natuurlijk kan het ook prima in een grillpan. Deze keer heb ik stukken kabeljauw gebruikt maar natuurlijk kun je voor dit recept iedere soort vis gebruiken.

Voor 2 personen

Bereidingstijd < 10 minuten

Ingredienten

- 400 gram kabeljauw
- 2 eetlepels gyroskruiden
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding vis met gyroskruiden

1. Smeer de vis in met de olijfolie en de gyroskruiden.
2. Verwarm de BBQ (of grillpan) totdat deze flink warm is en bak de vis in ongeveer 6-8 minuten rondom. Tijd is een indicatie, uiteraard is dit helemaal afhankelijk van de dikte van het stuk vis.

3. Serveer de vis met deze gewokte spinazie of met een andere heerlijke lichte groenteschotel.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
286	11,5	2,4	42	2,2	0,3	2,5