

# CABILLAUD & SA SAUCE TOMATE

Énergie	kcal	326
Lipides	g	32,6
Glucides	g	1,9 (2 parts)
Protéines	g	6,3



pour 1,9 g de glucides / 2 parts de glucides

INGRÉDIENTS\*

Cabillaud	g	20
Concentré de tomates	g	3
Tomates concassées (conserves)	g	20
KetoCal® 4:1 Neutre	g	15
Huile	mL	22
Origan		1 pincée



Difficulté ★★ | Préparation 20 min. | Cuisson 10-15 min.



*plats cuisinés*

## CABILLAUD & SA SAUCE TOMATE

- Mettre 15 g d'huile et le concentré de tomates dans une poêle, et cuire à feu moyen pendant 5 minutes.
- Ajouter les tomates concassées en boîte et cuire à feu doux pendant 3 minutes supplémentaires. Ajouter une pincée d'origan (si souhaité) et le **KetoCal® 4:1** et bien remuer jusqu'à ce qu'il se dissolve. Maintenir au chaud.
- Recouvrir le cabillaud avec l'huile restante et le mettre au grill pendant 10-15 minutes.
- Verser la sauce sur le poisson. Servir immédiatement.