



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## KABELJAUW IN TOMATENS AUS



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 kabeljauwmoten
- 2 brikjes van 250 ml plantaardige roomvervanger light
- 1 groot blik tomatenconcentraat
- 4 pruimtomaten
- Maïzena expresse voor witte sauzen
- enkele takjes peterselie
- enkele takjes bieslook
- enkele takjes basilicum
- een beetje tuinkers
- viskruiden



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Kruid de kabeljauwmoten met viskruiden.
- Stoom de kabeljauwmoten gaar in een stoomkoker of stoompotje in de microgolf.
- Doe de plantaardige roomvervanger in een sauspotje samen met het tomatenconcentraat en roer goed onder mekaar.
- Breng aan de kook en dik in met Maïzena Expresse voor witte sauzen.
- Was de tomaten, maak ze schoon en snij ze in brunoise.
- Voeg de tomatenblokjes toe aan de saus.
- Werk de saus af met verse kruiden: peterselie, basilicum, basilicum, tuinkers, ...
- Dit is een heerlijke combinatie met puree en een rauwkostslaasje.
- Smakelijk eten!