



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## PANGASIUS BIESLOOKSAUS VELDSLAPUREE

© Diëtistenpraktijk De Snekens



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 pangasiusfilets
- een plantje bieslook
- Alpro soya light cuisine
- vetarm groentebouillonpoeder
- Maïzena Expresse voor witte sauzen
- 2 preistengels
- 2 gele en 2 oranje winterpenen
- een zakje veldsla
- 600 g aardappelen
- 1 el gezonde smeerboter
- een scheutje halfvolle melk
- 2 el gezonde margarine
- peper, zout en nootmuskaat
- viskruiden



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Doe 2 el gezonde margarine in een braadpan, kruid de pangasiusfilets met viskruiden en bak deze langs beide kanten tot er een korstje wordt gevormd.
- Schil de aardappelen, kook deze goed gaar, kruid met peper, zout en nootmuskaat, voeg smeerboter en melk toe en pureer tot een smeùige puree.
- Meng de veldsla onder de puree.
- Kuis en was de preistengels, snij deze in stukjes en kook ze gaar.
- Schil de winterpenen, snij ze in schijfjes en kook ze eveneens beetgaar.
- Stoof de prei samen met de wortelen op in een beetje vetstof en kruid met peper en zout.
- Breng de Alpro soya cuisine samen met wat kookvocht en de vetarme groentebouillon aan de kook en bindt met Maïzena Expresse voor witte sauzen.
- Haal van het vuur en snipper de bieslook hierin fijn.
- Dien de pangasiusfilet op met de bieslooksaus, de veldslapuree en de wintergroenten.
- Smakelijk!