Diëtistenpraktijk De Snepkens
Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste – Sportdiëtiste



SCHELVISHAASJE OP EEN BEDJE VAN BLADSPINAZIEPUREE.



Ingrediënten (4 personen):

- 4 schelvishaasjes van 150 g
- 800 g aardappelen
- 400 g bladspinazie
- 150 g wortelen
- 100 g champignons
- 100 g groene selder
- 1 dikke vleestomaat
- viskruiden
- verse dille
- koolzaadolie
- peper, zout en nootmuskaat

Provinciebaan 51A – 2230 Herselt Tel: 014/54 32 22
e-mail: wendie@dietisten-snepkens.be website: www.dietisten-snepkens.be



Bereidingswijze:

- Schil de aardappelen en stoom ze gaar.
- Was de bladspinazie en pureer deze samen met de gekookte aardappelen tot spinaziepuree.
- Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
- Schil de wortelen met een dunschiller en snij in plakjes.
- Was de champignons en snij eveneens in plakjes.
- Was de selder en snij in kleine stukjes.
- Was de vleestomaat en snij ook in kleine stukjes.
- Wok de groenten (behalve de tomatenblokjes) tot ze beetgaar zijn en breng op smaak met peper en zout.
- Haal van het vuur en meng de tomatenstukjes onder de groenten mengeling.
- Kruid het schelvishaasje met viskruiden en bak het gaar in een beetje olie.
- Breng op smaak met dille.
- Dien de vis op, op een bedje van bladspinaziepuree en schik er de wok groenten rond.
- Smakelijk!

Provinciebaan 51A – 2230 Herselt Tel: 014/54 32 22
e-mail: wendie@dietisten-snepkens.be website: www.dietisten-snepkens.be