



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



VIS MET GRANENKORST PUREE EN GROENTEN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 800 g aardappelen
- 100 ml halfvolle melk
- peper, zout en nootmuskaat
- 2 tomaten
- provencaalse kruiden
- 120 g geraspte mozzarella
- enkele basilicumblaadjes
- 500 g wortelen
- 1 ui
- sesamzaadjes en tijm
- 500 g bladspinazie
- 1 brikje van 250 ml Alpro cooking light
- 4 visfilets met granenkorst bv. zonnebloempitten & lijnzaad / pompoenpitten & boekweit
- enkele takjes dille
- enkele takjes peterselie
- 2 el gezonde margarine



Bereidingswijze:

- Schil de aardappelen, kook ze goed gaar en giet ze af.
- Kruid ze met peper, zout, nootmuskaat en pureer ze samen met de melk tot een smeelige puree.
- Stoof de spinazie gaar in een bodempje water, giet er de soya room bij en mix het geheel fijn.
- Was en versnij de wortelen, kook ze gaar en giet ze af.
- Pel de ui en snij deze fijn.
- Stoof de vetstof in kookpot, bruneer hierin de ui en stoof de wortelen hierin aan.
- Breng op smaak met peper, zout, tijm en werk af met wat sesamzaadjes en gesnipperde peterselie.
- Was de tomaten en snij ze midden door zodat je twee gelijke helften bekomt.
- Bestrooi de binnenkant met de geraspte kaas en breng op smaak met provencaalse kruiden.
- Zet de tomaten een minuutje onder de grill zodat de kaas gesmolten is en de tomaten warm zijn.
- Werk af met enkele basilicumblaadjes.
- Zet de vis met granenkorst 10 minuten in de microgolfoven op 900°C en werk af met een takje dille. (Je kan de visfilets van Iglo met granenkorst gebruiken of je neemt gewoon witte vis zoals kabeljauw of pangasius of alaska pollak, je wikkelt deze rauw in wit van ei en daarna in een mengeling van bloem en pitten en/of zaden naar wens zoals zonnebloempitten of pompoenpitten met lijnzaad of boekweit).
- Schik op 4 borden: een hoopje puree, met daarop wat spinazie en de vis in granenkorst; dien op met de oventomaat en de gestoofde wortelen en laat het smaken!