



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluyers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



VISVIDE in SPELTPISTOLET met BLOEMKOOLRIJST



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 2 dikke wortelen
- 2 preistengels
- 1 selder
- 4 dikke vleestomaten
- 1 zalmfilet
- 1 wijtingfilet
- 10 gepelde scampi's
- 1 klein bokaaltje mosselen
- 1 brikje van 250 ml Alpro cooking light
- 1 vetarme visbouillonblokje
- Maïzena Expresse voor witte sauzen
- 2 lente-uitjes
- 4 kleine speltpistolets



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Schil de wortelen en snij deze in fijne reepjes of blokjes.
- Was de preistengels en snij deze in fijne ringen.
- Was de selder en snij de stengels in fijne stukjes.
- Was de vleestomaten, verwijder de pitten en snij het vruchtvlees in kleine blokjes.
- Stoom de wortelblokjes, preistengels en selderstukjes beetgaar.
- Snij de vis in stukken.
- Giet het bokaaltje mosselen af en spoel goed af.
- Doe de Alpro soya cooking in een kookpot samen met 250 ml water, het bouillonblokje en de stukken vis, de scampi's en de uitgelekte mosselen.
- Laat de vis gaarkoken in de bouillon en bind de saus met de Maïzena Expresse voor witte sauzen.
- Voeg 1/3^{de} van de gestoomde groenten en 1/3^{de} van de tomatenblokjes toe en roer door elkaar.
- De rest van de groentjes kan je er nog apart bij serveren.
- Werk af met gesnipperde pijpajuin.
- Snij van de speltpistolets het hoedje af en haal het kruim er uit.
- Vul de speltpistolets met de visvidé en leg het hoedje er op.
- Dien op met wat extra groentemengeling.
- Smakelijk!