



LENGFILET RIJST SPINAZIE



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 lengfilets
- 1 kg verse spinazie
- enkele snoeptomaatjes
- enkele pijpajuintjes
- 100 g zeewier
- enkele takjes peterselie
- 250 g volwaardige rijst
- 125 g magere geraspte kaas
- margarine rijk aan onverzadigde vetten
- viskruiden
- peper en zout
- citroen



Bereidingswijze:

- Kruid de lengfilets met viskruiden en bak ze gaar in een gezonde margarine.
- Doe de verse spinazie in een kookpot, kruid met peper en zout, voeg een beetje citroen toe en laat de spinazie slinken.
- Laat de rijst gaarkoken en giet af.
- Meng hieronder de helft van de spinazie en de gemalen kaas en laat onder voortdurend omroeren de kaas smelten.
- Was de snoeptomaten en snij in de helft.
- Was de pijpajuin en snij in ringetjes.
- Was de zeewier en snij in kleinere stukjes.
- Meng de snoeptomaatjes, de pijpajuin en de zeewierstukjes onder mekaar en breng aan op je bord naast de lengfilet op een bedje van spinazie en het rijstmengsel.
- Werk af met peterselie en laat het smaken!