

PAKSOI MET KRIELTJES EN EEN RUNDVINK



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 700 g krieltje
- 4 rundsvinken
- 2 paksoi
- een busje Alpro soya light cuisine
- een vetarm rundsbouillonblokje
- Maïzena Express voor witte sauzen
- 4 el margarine met een gezonde vetzuursamenstelling
- peper en zout

Bereidingswijze:

- Kook de krieltjes beetgaar en bak ze in een gezonde margarine.
- Kruid de rundsvinken met peper en zout en bak ze gaar.
- Was de paksoi, snij ze in groffe stukken, kook ze beetgaar en giet af.
- Breng een busje Apro soya light cuisine aan de kook samen met 200 ml kookvocht van de paksoi en een vetarm bouillonblokje en bindt met Maïzena Express.
- Voeg de stukjes paksoi toe aan de witte saus en dien op samen met de krieltjes en de rundsvinken.