



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PANGASIUS MET ERWTENPASTA EN WINTERGROENTEN IN WITTE SAUS



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 pangasiusfilets
- 250 g gele erwtentorselli
- 300 g wortelen
- 300 g bloemkoolroosjes
- 300 g broccoliroosjes
- 500 ml halfvolle melk
- 1 vetarm visbouillonblokje
- Maïzena Expresse voor witte sauzen
- Sesamzaadjes
- Viskruiden
- 2 el vloeibare margarine met gezonde vetzuursamenstelling

Bereidingswijze:

- Laat de margarine smelten in een pan en bak hierin de pangasiusfilets gaar.
- Kruid de visfilets met viskruiden en werk af met wat sesamzaadjes.
- Kook de gele erwtentorselli gedurende 10 minuten beetgaar en giet af.
- Schil de wortelen, snij deze in plakjes en kook deze gaar.
- Verdeel de bloemkool en broccoli in roosjes en kook ook deze beetgaar.



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



- Breng de melk samen met het bouillonblokje aan de kook, voeg de Maïzena Expresse al roerend toe en haal van het vuur.
- Giet de witte saus over de groenten en serveer samen met de pasta en de witte vis.
- Laat het smaken!