



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## PANNETJE VAN VIS



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 kabeljauwhaasjes van 150 g
- Viskruiden
- 1 kg spinazie
- 125 g mozarellabolletjes
- [Aardappelpuree](#)
- 500 g wortelen
- 1 stengel selder
- 1 rode en 1 gele paprika
- 4 el gezonde margarine
- peper en zout



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Bereid de aardappelpuree op een magere manier en hou hem warm.
- Was de verse bladspinazie, kruid met peper en zout en doe hem in een kookpot en warm al roerend op met een beetje water.
- Voeg de mozarellabolletjes toe en blijf nog even doorroeren.
- Schil de wortelen en snij in schijfjes.
- Was de selder en snij eveneens in kleine stukjes.
- Was de paprika's, maak ze schoon en snij eveneens in dunne reepjes.
- Stoof de wortelen, de selder en de paprikareepjes op in een beetje vetstof.
- Kruid de kabeljauwhaasjes met viskruiden en bak deze eveneens in een beetje gezonde margarine.
- Dien de gebakken kabeljauwmoot op met de gestoofde groenten, de puree en de spinazie met mozzarella.