



ROODBAARSFILET MET ROMANESCO



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 roodbaarsfilets
- veldsla
- mini-paprika's: rood-geel-oranje
- 600 g aardappelen
- een bakje tuinkers
- 1 kleine bloemkool
- 1 kleine romanesc
- 2 broccoli's
- 250 ml Alpro soya light cuisine
- Maïzena Expresse voor witte sauzen
- 1 vetarm visbouillonblokje
- viskruiden



Bereidingswijze:

- Kook of stoom de roodbaarsfilets gaar (dit kan ook eenvoudig in de microgolfoven: 7 à 8 minuutjes op 750 Watt).
- Schil de aardappelen en kook of stoom ze gaar.
- Was de kolen, snij in roosjes en kook of stoom ook deze gaar.
- Hou het kookvocht bij; voeg hierbij de Alpro soya light cuisine en het visbouillonblokje.
- Laat dit doorkoken en bindt met Maïzena Expresse voor witte sauzen.
- Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snij in kleine blokjes.
- Was de veldsla.
- Schik alles op de borden: de roodbaarsfilet, op smaak gebracht met viskruiden en met wat veldsla en blokjes paprika, de gekookte aardappelen met wat tuinkers en de koolroosjes afgewerkt met een weinig witte saus.
- Smakelijk!