

VISBUIDELTJE MET WORTEL EN COURGETTE



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 8 vellen filodeeg
- 2 kabeljauwhaasjes van 150 g
- 2 zalmmoten van 150 g
- 1 gele en 1 groene courgette
- 750 g wortelen
- 1 rode paprika
- 1 vetarm visbouillonblokje
- 250 ml Alpro soya light cuisine
- Maïzena Express voor witte sauzen
- gezonde vloeibare margarine
- peper, zout en verse peterselie
- enkele fijne blaadjes basilicum
- 600 g [peterseliepuree](#)



Bereidingswijze:

- Stoom de vis gaar in een stoomkoker of in een stoompotje geschikt voor de microgolf.
- Vang het kookvocht van de vis op en doe dit in een kookpot samen met 1 vetarm visbouillonblokje en de Alpro soya light cuisine.
- Laat het geheel doorkoken en bindt met Maïzena Express.
- Was en schil de wortelen; was de courgette, was de paprika en verwijder de zaadlijsten.
- Snij 2/3^{de} van de wortelen in reepjes en de rest in kleine blokjes.
- Snij 2/3^{de} van de courget eveneens in lange reepjes en de rest in kleine blokjes.
- Snij de paprika in fijne blokjes.
- Stoom alle groenten gaar in een stoomkoker of in de microgolf.
- Stoof de reepjes wortelen en courget nog even op in een gezonde vetstof; kruid met peper, zout en fijngehakte peterselie.
- Voeg de gestoomde groenteblokjes toe aan de vissaus en werk af met fijne blaadjes basilicum.
- Rol de vellen filodeeg uit, leg er twee over mekaar en schik enkele stukjes witte vis en zalm in het midden van het deeg.
- Vouw het deeg dicht tot een buideltje en bindt het dicht met een fijn koortje.
- Strijk het deeg in met een weinig gezonde vloeibare vetstof en zet de buideltjes gedurende 5 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
- Dien het visbuideltje op samen met de gestoomde wortel- en courgettereepjes, [peterseliepuree](#) en de vissaus.