



VISGOULASH MET PUREE



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 500 g vis naar keuze: zalm, kabeljauw, scampi's, ...
- 2 brikjes van 250 ml Alpro soya light cuisine
- 1 vetarm visbouillonblokje
- 1 klein blikje tomatenconcentraat van 70 g
- 300 g paprika's: groene, gele, rode, oranje
- 300 g champignons
- 400 g wortelen
- 700 g aardappelen
- een scheutje halfvolle melk
- 1 el light smeerboter
- peper, zout, nootmuskaat
- bieslook



Bereidingswijze:

- Was de paprika's, maak ze schoon en snij ze in blokjes.
- Kuis de champignons en snij ze in schijfjes.
- Schil de wortelen en snij ze in plakjes.
- Laat de groenten gaarkoken of -stomen.
- Schil de aardappelen en kook ze gaar.
- Pureer de aardappelen met een scheutje melk en een klontje boter.
- Kruid met peper, zout en nootmuskaat.
- Snij de vissen in grove stukken.
- Doe in een hoge pan de Alpro soya light cuisine, de visbouillon en het tomatenconcentraat en laat hierin de stukken vis garen.
- Voeg de groenten toe aan de vis met saus.
- Werk af met fijngesnipperde bieslook en dien op.