



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MEERGRANENFISHSTICKS



Ingrediënten (voor 4 personen)

- 4 blokjes kabeljauwfilets
- magere soyaroomvervanger
- 1 el currypoeder
- 2 el mosterd
- 5 meergranencrackers
- 1 theelepel sesamzaad
- 1 theelepel chiazaad
- 250 g parelcouscous
- 2 broccoli's
- 2 gele en 2 oranje winterpenen
- een handje peultjes
- 1 el groentenbouillonpoeder
- 4 el koolzaadolie



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Snij de blokjes kabeljauwfilet op z'n langs door zodat je rechthoekige reepjes vis bekomt.
- Meng in een kommetje de soyaroomvervanger, de mosterd en het currypoeder tot een gladde massa.
- Marineer hierin de kabeljauwreepjes.
- Mix in een blender de meergranencrackers tot paneermeel en meng hieronder de sesamzaadjes en de chiazaadjes.
- Bak de fishsticks in een pan in koolzaadolie.
- Kook de parelcouscous gaar en giet af.
- Was de broccoli en verdeel in roosjes.
- Schil de wortelen en snij in schijfjes.
- Was de peultjes.
- Kook alle groenten beetgaar en meng onder parelcouscous samen met het groentebouillonpoeder.
- Dien op met de gebakken fish-sticks.
- Laat het smaken!