

INGREDIËNTEN VOOR ÉÉN PERSOON

1st claresse* filet, ±120 gram per stuk
1el extra Vergine olijfolie
1/4 roccoli (±100 gram)
1/3 prei (±100 gram)
1 takje dille fijngesneden
60gr volkoren penne pasta

INGREDIËNTEN KERRIESAUS

1/4 bouillonblokje
9el verse slagroom (±85 ml)
1 sjalotje
1 scheutje citroensap
1tl kerriepoeder
1 scheutje olijfolie

DINER

FoodChallenge

WITVIS MET BROCCOLI EN KERRIESAUS

BEREIDINGSWIJZE KERRIE SAUS

- Zet alle ingrediënten klaar en lees eerst het recept
- Olie iets verhitten in een passende steelpan
- Uien blokjes erin smoren en kerriepoeder toevoegen
- Dit 1 minuut verwarmen
- Slagroom erin schenken
- Verkruid bouillonblokje erbij
- Opkoken tot de uitjes gaar zijn
- Tot de juiste sausdikte inkoken
- Op smaak maken met peper, citroensap en eventueel met zout

BEREIDINGSWIJZE VIS EN GROENTEN

- Kook de penne volgens aanwijzingen op de verpakking
- Broccoli schoonmaken en in roosjes snijden
- Prei over de lengte in 4e snijden en wassen
- Prei in stukjes van ongeveer 1 cm snijden
- Prei langzaam garen in de olijfolie
- De witvis in een passende pan met een beetje olie 7 min aan iedere zijde aanbakken
- Ondertussen de broccoli +- 5 minuten stomen in een klein beetje water
- Op het laatst de gehakte dille toevoegen aan de prei