

Lekkere en gezonde gerechtjes

Soepje van jonge venkel met scampi

Benodigdheden (voor 6 personen)

3 uien
3 jonge venkelknollen
1 ½ l visbouillon (met visblokjes)
2 à 3 scampi's per persoon
snuifje kerriepoeder - versgemalen peper - selderijzout
4 dl halfvolle melk
venkelgroen

Werkwijze

Snijd de uien en de schoongemaakte venkel in stukken

Voeg de bouillon toe.

Doe er de kruiden bij en laat pruttelen tot alles goed gaar is (ongeveer 30 min).

Mix dan de soep, giet eventueel door een zeef.

Verwarm de soep goed en doe er de melk bij.

Voeg de scampi's toe (de scampi's even aanbakken in een antikleefpan of grillpan).

Werk af met venkelgroen.

Komkommer met garnaltjes

Benodigdheden (voor 2 personen)

1 eetlepel garnaltjes
1 theelepel gehakte bieslook
peper
1 stukje komkommer
magere slasaus

Werkwijze

De komkommer in brunoise snijden.

De komkommer mengen met de overige ingrediënten.

Verdelen over kleine glaasjes.

Lekker en gezonde gerechtjes

Vispillot met groene puree en gestoofde tomaat

Benodigdheden (voor 4 personen)

1 grote courgette (ong. 500 g)	<i>voor de puree</i>
400 g jonge wortelen	
4 stukken aluminiumfolie (40 cm x 40 cm)	400 g aardappelen
2 eetlepels olijfolie	½ deciliter melk
4 stukken zalmfilet (ong. 400 g)	20 g minarine
peper (en zout)	peper en zout
1 onbehandelde citroen	1 eetlepel verse tuinkruiden
4 el verse dille	

Werkwijze

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Maak de wortelen en courgette schoon. Rasp de wortel fijn en schaf de courgette in slingers.

Leg de stukken aluminiumfolie op het aanrecht en vet het in met olijfolie.

Verdeel op ieder stuk folie eerst de geraspte wortels en daarna de courgettelinten en leg daarop de visfilet. Bestrooi met peper (en zout).

Snij de citroen in plakjes en leg deze op de vis. Bestrooi met dille en besprenkel met olie.

Vouw nu de pakjes dicht en zet ze gedurende 20 min in een voorverwarmde oven van 200° C.

Kokosnootpudding

Benodigdheden

750 ml melk
1 zakje chocolade puddingpoeder
3 eetlepels Canderel
1 eetlepel gemalen kokosnoot
chocoladeschilfers

Werkwijze

Los het puddingpoeder op in een deel van de melk.

Breng de rest van de melk met de kokosnoot aan de kook.

Voeg het puddingpoeder toe aan de kokende melk en laat nog even doorkoken.

Werk af met schilfers van chocolade.

Lekkere en gezonde gerechtjes