

Visstoofpotje¹

Week 8

Menugang: Hoofdgerecht
Benodigde tijd: 25 minuten
Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten

- 4 dunne preien (ca 400 gram)
- 3 eetlepels boter
- 800 gr koolvisfilet (kamer temperatuur)
- 500 gr bospeen
- 250 ml slagroom
- 3 eetlepels mosterd

Benodigdheden:

- braadpan

Bereidingswijze

1. Snijd de preien in ringen en was deze zorgvuldig.
2. Smelt de boter in een braadpan en laat de prei 5 minuten zachtjes stoven.
3. Snijd de visfilet en de bospeen in blokjes en voeg ze toe aan de prei
4. Meng de slagroom en de mosterd.
5. Roer het slagroom-mosterd mengsel door het vismengsel met prei en wortel.
6. Breng het geheel aan de kook en laat het op laag vuur afgedekt 15 minuten stoven.

Serveertip:

Lekker met een puree van knolselderij en een frisse salade.

Variatietips:

- Liever geen vis: kies dan voor kipfilet (dan starten met het bakken van de kipfilet).
- Liever geen knolselderij, kies dan voor zilvervliesrijst of aardappelen of bloemkoolrijst.
- Smaak kan variëren door de keuze van de mosterd.
- Een goede variatie wat betreft smaak kan gekregen worden door citroen en tabasco naar eigen smaak toe te voegen.

Opmerking

Koolvis is een goedkope vis. Je kunt dit gerecht ook prima bereiden met koolvis uit de diepvries.



¹ Bron: Diabetes Type 2, maak jezelf beter - Het Kookboek, Karine Hoenderdos en Hanno Pijl