

SCHOLFILET MET STAMPPOT VAN WORTEL EN POMPOEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

600 g aardappelen

600 g pompoen

600 g wortelen

2 uien

4 scholfilets

10 el magere Griekse yoghurt

1 blokje vetarme groentebouillon

Margarine

Melk

Mosterd

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Breng 600 ml water aan de kook.

Schil de aardappelen, de wortelen en de pompoen en snijd alles in blokjes van ongeveer 1 à 2 cm. Versnipper de ui. Doe een weinig boter in een kookpot (met deksel) en fruit er de ui in gedurende 2 minuten.

Voeg er de aardappelen, pompoen en wortel bij en voeg er het kokende water bij. Doe er het bouillonblokje bij en laat ongeveer 15 minuten koken met deksel. Roer af en toe om en doe de laatste 5 minuten de deksel er af.

Stamp alles tot een grove stampot. Voeg er een scheutje melk bij, 4 tl mosterd, peper en zout naar smaak.

Bak intussen de scholfilets in 2 el boter, aan beide kanten 1 à 2 minuten en kruid met peper en zout.

Serveer de stampot met de vis en de Griekse yoghurt als sausje er bij!

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

351 kcal

SMAKELIJK!