

VISGRATIN MET BROCCOLI

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

400 g kabeljauwfilet (geen graten)

1l visbouillon

800 g broccoli

600 g aardappelen

20 g margarine

20 g bloem

300 ml halfvolle melk

100 ml kookvocht van de broccoli

50 g geraspte kaas (eventueel light)

BEREIDINGSWIJZE

- Schil de aardappelen. Snijd de broccoli in roosjes.
- Kook de aardappelen gaar. Giet af. Voeg 150ml melk toe en plet tot een gladde puree. kruid met peper, zout en nootmuskaat.
- Kook de broccoli beetgaar en giet af. Houd een deel van het kookvocht bij voor de saus (100 ml).
- Pocheer de kabeljauwfilets in de visbouillon tot ze gaar zijn.

- Smelt de boter. Voeg de bloem toe en klop tot een roux. Voeg al roerend 150ml melk en 100ml kookvocht van de broccoli toe. Kruid met peper en zout.
- Vet een ovenschaal in met margarine of olie. Doe onderaan de aardappelpuree in de ovenschaal. Schik hierop de broccoliroosjes en de visfilets op de puree. Overgiet met de saus. Gratineer de schotel met de geraspte kaas.
- Zet 5 minutjes onder de grill.

Tip

Je kan deze schotel ook maken met prei of spinazie.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

381 kcal

35 g eiwitten

9,5 g vetten

34,5 g koolhydraten

8,8 g vezels

Recept opgemaakt door diëtiste Maaïke, Infraligne Belsele

SMAKELIJK!