

VISPANNETJE MET AARDAPPELEN IN DE OVEN EN BROCCOLI

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 zalmfilets

2 kabeljauwfilets

20 scampi's (ontdarmd)

Halfvolle melk

Maïzena opgelost in water

Emmentaler light

2 broccoli 's

2 wortels

600 g aardappelen

Olijfolie

Peper, zout, visbouillonblokje, rozemarijn, tijm

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil de aardappelen, snij in grove blokjes en kook tot ze bijna gaar zijn.

Snij de zalmfilet en kabeljauw in gelijke blokjes van ongeveer 2 cm. Pel de scampi's. Kruid met peper en zout. Maak een bechamelsaus : breng halfvolle melk aan de kook, voeg de maïzena toe, peper, zout en een half bouillonblokje en laat nog enkele minuten doorkoken. Snij de wortels in dunne schijven en laat even stoven in een bodempje water

en bestrooi met tijm.

Neem diepe schaaltes en leg hierin op de bodem de wortelschijven, hierop de scampi's en vervolgens de blokjes vis. Vul op tot 1 cm onder de rand met bechamelsaus. Bestrooi met de kaas. Neem een bakplaat en leg hierop bakpapier. Snij de aardappelen in partjes en besprenkel met 1 el olijfolie. Leg op de bakplaat. Zet de aardappelen en de vispannetjes gedurende 25 minuten in de oven. Was ondertussen de broccoliroosjes en kook tot ze bijna gaar zijn. Verhit een wokpan en bak ze kort aan met een koffielepel olijfolie. Kruid met peper en zout.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

kcal 468

SMAKELIJK!