

VISPAPILLOTE MET KNOLSELDERPUREE (V)

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

- 125 gram kabeljauw
- 1/3 wortel
- 1/3 courgette
- 3 stuks champignon
- ¼ paprika
- ¼ ajuin
- 100 gram knolselder
- 100 gram aardappel
- ½ eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels magere melk
- Tijm
- Rozemarijn
- ½ teentje look
- Peper
- Nootmuskaat

BEREIDINGSWIJZE

Warm de oven voor op 175°C. Was de groenten en snij ze in zeer fijne reepjes. Bestrooi 4 stukken aluminiumfolie met de olie, verdeel de

groenten (behalve de knolselder) over de folie. Leg daarop de vis, de tijm, de rozemarijn en de fijngesneden look en laat ongeveer 20 -25 minuten gaar worden in de oven op 180°C. Laat ondertussen de knolselder en geschilde en fijngesneden aardappel gaar worden in water (+-20 min). Giet vervolgens het water af en pureer de selder en aardappel, voeg de melk toe om het smeugiger te maken. Kruid af met peper en nootmuskaat.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

378 Kcal

SMAKELIJK!