



Petra de Groot

gewichts- en bewegingsconsulent

Vispotje met aardappelen

Voor 2 personen:

- >1 kleine ui
- >3 paprika's
- >400 gram aardappelen
- >1 eetlepel olie
- >1 eetlepel tomatenpuree
- >Italiaanse kruiden
- >2,5 dl groentebouillon
- >200 gram visfilet
- >peper, zout

Maak de ui en de paprika's schoon. Snijd de ui in snippers en de paprika in blokjes.

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.

Fruit de ui in de olie glazig.

Voeg de paprika, de aardappelblokjes, de tomatenpuree, de Italiaanse kruiden en de groentebouillon toe en stoof dit met de deksel op de pan in 12 minuten gaar.

Snijd de vis in blokjes en bestrooi ze met peper en zout.

Voeg de laatste 5 minuten de vis toe en laat dit gaar worden.

Lekker met een tomatensalade

Bron:

Voedingscentrum

Bevat (incl de groente)

400kcal, 36 g eiwit, 6 g vet, 1 g verz vet, 46 g koolhydraten, 11 g vezels, 175 g groente.

Ik heb kabeljauwfilet uit de diepvries genomen en halfbevoren in blokjes gesneden en eerder toegevoegd.

Het is prima aan te passen aan je eigen smaak (meer/andere groentes bijvoorbeeld).

Het gerecht ziet er gezellig, kleurig uit en ik vond het erg lekker!

Ook als je niet zo'n visliefhebber bent is dit gerecht prima te doen (bijvoorbeeld voor kinderen) de vissmaak is niet overheersend.