



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



ERWTENPAKSOIPUREE MET PANGASIUS EN PAPRIKASAUS

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 4 personen)

- 500 g erwtjes
- 3 paksoi's
- 600 g aardappelen
- een scheutje halfvolle melk
- peper, zout en nootmuskaat
- 4 pangasiusfilets
- 2 el vloeibare margarine
- [Viskruiden](#)
- [paprikasaus](#)



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Schil de aardappelen en laat ze gaarkoken.
- Voeg een scheutje melk toe, peper, zout en nootmuskaat en stamp het geheel tot puree.
- Laat de erwten beetgaar koken.
- Was de paksoi, snij in groffe stukken en kook eveneens beetgaar.
- Meng de erwtjes en de paksoi onder de puree.
- Kruid de pangasiusfilets met de viskruiden en bak ze gaar in een pan met weinig vetstof.
- Dien de pangasiusfilets op met de puree en de paprikasaus.
- Laat het smaken!