



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



TONGROLLETJES MET BROCCOLISAUS



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 12 tongrolletjes
- 2 broccoli's
- 1 rode paprika
- 8 [rösti's](#)
- 1 brikje van 250 ml magere soyaroomvervanger
- Maïzena Expresse voor witte sauzen
- 1 vetarm visbouillonblokje



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Maak de [rösti's](#) klaar zoals aangegeven in een vorig recept van aardappelsterretjes.
- Was de broccoli, verdeel in roosjes en kook of stoom ze beetgaar.
- Laat de tongrolletjes in de microgolf garen gedurende 10 minuten zonder vetstof.
- Was de paprika en snij in brunoise.
- Voeg het kookvocht van de broccoli en het kookvocht van de tongrolletjes samen, voeg de soyaroomvervanger toe en het vetarm visbouillonblokje en laat het geheel koken.
- Neem enkele broccoliroosjes, hak ze heel fijn en voeg ze toe aan de saus.
- Dik de saus in met Maïzena Expresse voor witte sauzen.
- Schik op elk bord: enkele broccoliroosjes, 3 tongrolletjes en 2 rösti's.
- Giet een beetje saus over de tongrolletjes en de broccoliroosjes.
- Werk af met de paprikabrunoise en dien op.