



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



TONGROLLETJES IN CYURRYSAUS



Ingrediënten (voor personen):

- 12 hondstongrolletjes
- plantaardige roomvervanger light
- currypasta / currypoeder
- 600 g aardappelen
- 1 vetarm visbouillonblokje
- 4 preistengels
- 1 kg wortelen
- 1 dikke ui
- 3 el gezonde margarine
- 1 el mosterd
- Maïzena Expresse voor witte sauzen
- peper, zout en tijm



Bereidingswijze:

- Schil de wortelen en snij ze in plakjes.
- Snij de ui heel fijn.
- Doe één eetlepel margarine in een kookpot en laat de vetstof smelten.
- Voeg de gesnipperde ui toe en laat bruineren.
- Voeg de wortelschijfjes toe samen met de eetlepel mosterd en stoof deze gaar (eventueel af en toe een beetje water toevoegen).
- Kruid met peper, zout en tijm.
- Was de preistengels, verwijder het donkerste groen en snij de rest van de stengel in blokjes van 2-3 cm.
- Stoof deze preistengels gaar in 1 el gezonde margarine.
- Stoom de hondstongrolletjes gaar zonder vetstof.
- Breng 500 ml water aan de kook met 1 vetarm visbouillonblokje.
- Breng de plantaardige roomvervanger samen met het kookvocht van de vis en/of groenten en 250 ml vetarme visbouillon en currypoeder of currypasta aan de kook en bindt met Maïzena Expresse voor witte sauzen.
- Schil de aardappelen en kook ze gaar.
- Maak puree met de aardappelen, de overige 250 ml visbouillon en 1 el gezonde margarine.
- Schil de puree op een bord met de gestoofde wortelen, de gestoofde preistengels en de hondstongrolletjes. Giet een beetje currysaus over de vis en dien op.
- Smakelijk!