



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MENU



TONGROLLETJES ZALM GARNAALSAUS



Ingrediënten (voor 4 porties):

- 12 tongrolletjes met zalm gevuld
- een klein bakje grijze garnalen van 125 g
- 250 g tomaten passata
- 1 busje van 250 ml soya roomvervanger
- 1 vetarm bouillonblokje
- Maïzena Expresse voor witte sauzen
- [peterselie-puree](#)
- rauwkost naar keuze: sla, tomaten, komkommer, radijsjes, paprika, ...

Bereidingswijze:

- Stoom de tongrolletjes gaar in een stoomoven of in een microgolf.
- Meng de tomaten passata met de roomvervanger en los hierin het vetarm bouillonblokje op; breng aan de kook en bindt met Maïzena.
- Haal van het vuur en meng hieronder de grijze garnalen.
- Giet dit sausje over de tongrolletjes en dien op met [peterseliepuree](#) en rauwkost naar keuze.
- Laat het smaken!