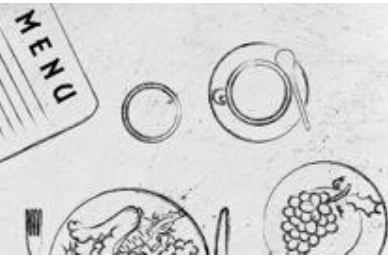




Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



ZEEBAARS KNOLSELDER BROCCOLI-ASPERGE AARDPEER



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 zeebaarsfilets
- 1 kg aardperen
- 250 g wortelen
- 1 knolselder
- 250 g broccoli-asperge
- peterselie
- peper en zout
- viskruiden
- dille
- pijpajuin
- 4 el gezonde margarine



Bereidingswijze:

- Kruid de zeebaarsfilets met viskruiden en bak ze gaar in een pan in een weinig gezonde margarine.
- Schil de aardperen en bak ze tevens gaar in een weinig gezonde margarine.
- Was de broccoli-asperges, kruid met peper en zout en stoom ze gaar.
- Schil de knolselder en snij in blokjes.
- Schil de wortelen en snij ze in dunne reepjes.
- Was de peterselie en snipper deze fijn.
- Kook de knolselderblokjes en de wortelreepjes gaar en werk af met peper, zout en gesnipperde peterselie.
- Was de pijpajuin en snij deze in fijne ringetjes.
- Schik op een bord een grote schep knolselder-wortelmengsel, enkele broccoli asperges, enkele stukjes aardpeer en schik hierop de zeebaarsfilet.
- Werk af met enkele takjes dille en wat gesnipperde pijpajuin.