



Zeeuws vispotje

Hoofdgerecht

Personen: 4

Bereidingstijd: 30 minuten

Calorieën per persoon: 484 of 560

Ingrediënten

- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 4 tomaten
- 2 el traditionele olijfolie
- 30 g ongezouten roomboter
- 250 ml droge witte wijn
- 150 g verse kabeljauwfilets
- 150 g verse zalmfilets
- 3 takjes verse platte peterselie
- 150 g verse mosselen
- 100 g Hollandse garnalen (bakje)
- 2 volkoren/vezelrijke boterhammen of 1 bruin pistoletje



Bereidingswijze

1. Snipper de uien en snijd de knoflook in plakjes. Snijd de tomaten aan de onderkant kruislings in. Dompel ze 20 sec. in kokend water. Neem ze eruit en laat afkoelen. Pel daarna het vel eraf. Verhit de olie en boter in een hapjespan en bak de ui en knoflook op laag vuur 5 min. Snijd ondertussen de tomaten in plakjes. Voeg toe aan de ui en knoflook en schenk de wijn erbij.
2. Stoof met de deksel op de pan nog 10 min. Snijd de kabeljauw en zalm in stukken van 5 cm en bestrooi met peper en zout. Voeg toe aan het mengsel in de pan en laat in 6 min. net gaar worden. Snijd de peterselie fijn. Voeg de laatste 2 min. de mosselen toe. Doe op het laatste moment de Hollandse garnalen erbij en bestrooi het vispotje met de peterselie.
3. Eet hier 2 onbelegde boterhammen of 1 pistoletje bij. Mannen kunnen 3 boterhammen (of 1 pistoletje + 1 boterham) nemen. Je kunt er ook voor kiezen om er gekookte rijst bij te nemen, houdt dan de normale hoeveelheid aan die je altijd neemt.

Voedingswaarden per eenpersoonsportie:

Energie 345 kcal (+ 2 boterhammen 484 kcal)

Eiwit 27 gram

Koolhydraten 9 gram

Vet 19 gram

Waarvan verzadigd vet 6 gram

Vezels 2 gram

Bron: Allerhande

Westelijke Doorsnee NZ 57
7881 PB Emmer-Compasuum

Hooggoorns 24
7812 AM Emmen

Telefoon: 0591-224335 / 06-18389028
Email: info@gewichtsconsulente-hk.nl