

Ingrediënten en Recept



1 ste laag :

Diepvriesgroenten:

Spinazie
Wortelen
Erwtjes



2 de laag:

Vis :

Hier 1 groot stuk **kabeljauw** (diepvries Colruyt, opgelet graten !!)

2 stukjes **zalm** (diepvries Lidl)

Cocquille saint-jacques in 2 gesneden, 4 tal



3 de laag:

Champignons bakken, eerst wat water toevoegen om aanbakken tegen te gaan, als verdampt **ui** en **rode paprika** toevoegen. Paar minuten later **surimi** (Lidl) in stukjes gesneden toevoegen en laten meebakken.



4 de laag

Kaassaus: in Thermomix gemaakt

20 g boter + 40 g bloem	5 min / Vacoma / std 2
+ 350 g melk	10 min / 100°C / std 4
+ 50 g room	1 min / 100°C / std 4
+ 100 g geraspte kaas	2 min / 100°C / std 4

Oven : 200°C – 40 minuten, als korst te bruin wordt afdekken met aluminium en laatste 5 minuten onafgedekt

Bron

Martine Lycke

10/09/2014

Fotos

