

Ingrediënten en Recept (2 personen)

2 aardappelen in boterhammenzakje in microgolf, 6 minuten

Vis ontdooien in microgolf
1 stuk kabeljauw, 1 stuk roze zalm
2 minuten

Ondertussen witloof fijnsnijden en met wat water aanstoven.
Geraspte witte kool toevoegen (restant zakje Lidl)
Aanstoven

Toevoegen : light room + 2 el mosterd + 1 kl suiker + kruiden met lookpoeder

Opdienen met salade:
Ijsbergsla, tomaat, 1 artisjok op water, rode bietjes + ui, geraspte wortel en yoghurt dressing met pijpajuin.

Bron

Martine Lycke

15/09/2014

Fotos

