

Ingrediënten en Recept (2 personen)

2 kabeljauw haasjes in microgolf klaarmaken

6 nestjes volkoren pasta
(eigenlijk was 4 genoeg geweest !)
Klaarmaken en opzijzetten

Spinazie wassen en opwarmen met 3 teentjes
look. Afgieten en in stukjes snijden.
Opzijzetten

Saus:

- * 1 el bloem + 1 el boter
(is teveel ½ was genoeg !)
Warmen tot koekjesgeur.
 - * Potje vis fond toevoegen
 - * Wijn naar believen toevoegen, ik heb er nog
wat moeten bijdoen omdat de saus anders te dik
werd.
 - * Gedroogde tijm
 - * 2el zure room
 - * Gedroogde dragon, paprika, lookpoeder,
cayennepeper toevoegen
- Kabeljauw er nog eens in opwarmen en
eventueel verdergaren.

Pasta bij spinazie + erna saus erbij

Dresseren met dagelijkse portie sla:
Ijsbergsla, tomaat, geraspte wortel en witte kool,
rode biet en yoghurtdressing (griekse yoghurt,
pijpajuin, 5 kruidenpoeder, gember, sojasaus,
rozijnen en zonnebloempitjes)

't heeft mij nie gesmaakt ☹

Bron

Martine Lycke

18/09/2014

Fotos

