

Ingrediënten en Recept



1 ste laag :

Diepvriesgroenten:

Spinazie

Wortelen

2 blikken gepelde tomaten
(1 was beter : te veel water)



2 de laag:

Gestoofde ui met courgette

Surimi krab



3 de laag:

Gestoofde prei



4 de laag:

Vis :

2 **kabeljauwstukes** (diepvries Lidl)

2 stukjes **zalm** (diepvries Lidl)



5 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

Info

Een uurtje zoet geweest met groenten snijden en aanstoven.
De schotel was goed voor 3 dagen met 2 personen.