

Ingrediënten en Recept



Bron

Martine Lycke
27/04/2015



Restjes van kleine aardappeltjes, een 9 tal, 10 minuten garen in microgolf, tot ze gaar zijn.

Pellen

In schijfjes in vuurvaste schotel leggen

Spinazie met wat water koken, afgieten, uitlekken en boven de aardappelen leggen



Vis ontdooien in microgolf

2 x 1 minuut

En op spinazie leggen

Inwrijven met citroensap

Kruiden met

Paprika

Cayennepeper



500 g champignons aanstoven in olijfolie met een teentje look

Op vis leggen



4.5 x 4 = 18 surimistokjes (Lidl) in fijne stukjes snijden en op de champignons leggen



1 ui aanfruiten en
diepvrieswortelen toevoegen
Met peterselie en 2 klontjes suiker

Op surimi leggen



Bechamelsaus maken
2 blokjes visbouillon toevoegen
En kruiden met tijmpoeder, cayennepeper en nootmuskaat.

Oven : 180°C

40 minuten