

## Ingrediënten en Recept

Vandaag 2 soorten vispannetjes - goed voor 2 dagen, vooral besparing op warmte van de oven, tis buiten - binnen al warm genoeg

### Vispannetje 1

1 gekookte aardappel per pannetje, dus 4 in totaal. In boterhamzakje in de microgolf gedurende 6 minuten. Schillen, in schuifjes snijden = 1 ste laagje van ons vispannetje

Spinazie koken in wat water, afgieten en in stukjes snijden

### Vispannetje 2



Champignons  
Geraspte wortelen  
Diepvries wit van prei  
Aanstoven in olijfolie

Vis heel goed ontdooien in microgolf en zorgen dat geen water meer aanwezig is.



Voor elk pannetje : x2 dus  
0.5 roze zalm (had geen 2de meer)  
1,25 kabeljauw  
4 gepelde scampi's



Voor elk pannetje : x2 dus  
3 scharrolletjes  
2 coquilles Saint-Jacques in 2 gesneden.  
4 gepelde scampi's



1 versnipperde ui  
 3 teentjes look in stukjes  
 1 pakje surimi in blokjes gesneden  
 Aanbakken in olijfolie  
 Als bijna gaar is wat pijnboompitten meebakken  
 Verdelen over de 4 vispannetjes

Bechamel maken in thermomix en verdelen op de 4 vispannetjes.  
 Je kan deze natuurlijk ook gewoon op het vuur maken.

40 g boter + 80 g bloem	5 min / Vacoma / std 2
+ 700 g melk	10 min / 100°C / std 4
+ 100 g room	1 min / 100°C / std 4
+ 200 g geraspte kaas	2 min / 100°C / std 4
Voeg eventueel nog melk of room toe.	
+ peper, zout, nootmuskaat en citroen	

Verdelen over de 4 vispannetjes

Oven : 200°C in het begin, na 10 minuten 180°C – 40 minuten  
 Opdiene met rauwe groentjes : broccoli gestoomd, tomaat, sla , wortel, rode biet, courgette.

## Bron

Martine Lycke

03/07/2015

## Fotos

