



Visschotelletje (ook ideaal voor kleine kinderen)

Ingrediënten:

Voor 4 kinderen, of 2 volwassenen
400 gr kruimige aardappels in schone schil
100 gr broccoli, in roosjes en steeltje in blokjes van ½ cm
1 eetl grasboter
1 eetl olijfolie
100 gr prei, heel fijn gesneden
1 teentje knoflook, geperst
400 gr witte vis, in kleine stukjes gesneden
3 eetl crème fraîche
1 theel zachte mosterd
100 gr gekookte garnalen
100 gr spinazieblaadjes, fijngesneden
Peper
Wat citroensap

Bereiding:

Verwarm de oven op 180 graden.

Stoom de broccoli in 3 minuutjes gaar. Stoom of kook de aardappels gaar, schil ze dan stamp ze samen met de broccoli en de boter tot een grove puree. (Voor oudere kinderen of volwassenen kan je de broccoli heel laten, niet meestampen).

Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak de prei 5 minuutjes op matig vuur. Voeg op t laatst de knoflook toe. Als de prei en knoflook net zacht zijn, voeg je de vis toe en bak je het geheel nog 3 – 4 minuutjes. Zet het vuur laag en voeg de crème fraîche, mosterd, garnaaltjes en spinazie toe. Schep alles goed door en breng op smaak met zout, peper en eventueel citroensap.

Schep de vis met preimengsel in een ovenschaal. (meng eventueel de broccoli en de aardappelpuree als je die apart hebt gehouden) Verdeel de puree erover en zet de schaal 15 minuten in de oven tot de bovenkant goedbruin van kleur is.

