



VISPOTJE MET CITROEN EN BROCCOLI – IDDSI 4 EN 5



Kerstdiner - hoofdgerecht. Dit recept is te maken op twee verschillende niveaus: niveau 5 **fijngemalen smeuiġ** waarbij het eten nog hele kleine stukjes bevat en niveau 4 **glad gemalen**.

Benodigheden voor 1 persoon:

- zo'n 100-150 gram witvis (ik gebruikte kabeljauw)
- kookroom
- een citroen
- broccoli (hoeveelheid naar wens)
- kruimige aardappels of kant en klare puree

Aan de slag:

1. Kook de aardappels gaar in ongeveer 20-25 minuten. Giet ze af en vang het kookvocht op. Voeg een flinke scheut kookroom toe aan de aardappels en stamp de aardappels helemaal fijn. Voeg telkens kleine scheuten van het kookvocht toe tot je een gladde, dikvloeibare puree hebt. Breng op smaak met wat zout en bijvoorbeeld peper of nootmuskaat. Houd de puree warm.

2. Kook de broccoli gaar in ongeveer 15 minuten. Giet af en mix met een staafmixer of blender. Voor *niveau 5* hoef je geen extra vocht toe te voegen.

Bij *niveau 4* gebruik je het opgevangen kookvocht of bouillon om de broccoli glad te malen. Voeg telkens een lepel toe totdat het glad gemalen is. Bij mij was dit 2 eetlepels op 100 gram broccoli.

3. Bak de vis in een pan met roomboter of olie op middelhoog vuur; de vis mag niet een te hard korstje krijgen. Bak de vis aan elke kant zo'n 3 à 4 minuten.

4. voor *niveau 5*: mix de vis met 2 eetlepels citroensap en 4 à 5 eetlepels kookroom in een blender of met een staafmixer. Mix voor ongeveer 30 tot 60 seconden. Voeg eventueel een eetlepel





aardappelpuree toe als het te dun wordt.

voor niveau 4: mix de vis met 2 eetlepels citroensap, 4 à 5 eetlepels kookroom en 2 eetlepels aardappelpuree. Mix tot je een gladde massa hebt. Voeg desnoods nog extra puree toe als dit nodig is.

5. Serveer de vis apart in een leuk schaalkje.

Tip: vervang het citroensap eens door sinaasappelsap



DAT IS EVEN
SLIKKEN

