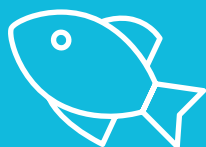


RECEPT



VIS IS VOL VAN...

kwaliteitseiwitten, vitamine B12 en D, selenium, jodium en een bron van kalium en fosfor. Vooral vette vis is ook een goede bron van de omega 3-vetzuren EPA en DHA. Deze vetzuren zijn belangrijk voor een normale hersenwerking en gezichtsvermogen en hebben een gunstig effect op hart- en vaatziekten.

VOEDINGSWAARDE

	Per portie
Energie	267 kcal
Eiwitten	25,8 g
Koolhydraten	29,8 g
waarvan suikers	19,1 g
Vetten	3,6 g
waarvan verzadigd vet	0,9 g
Vezels	11 g

Bron: www.nubel.be

VARIATIE TIP

Je kan ook combineren of variëren met andere vissoorten zoals steenbolk of schelvis. Kies regelmatig ook eens vette vis.

KRUIDIG VISSOEPJE MET WIJTING EN DIVERSE GROENTEN

BEREIDINGSTIJD PORTIE

Ongeveer 45 min.
4 personen

INGREDIËNTEN

- 1 liter vetarme visbouillon
- 3 grote tomaten (900 g)
- 2 kleine courgettes (500 g)
- 2 preistengels (450 g)
- 1 grote venkelknol (340 g)
- 300 g vastkokende aardappelen
- 400 g wijtingfilet
- 1 dl witte wijn
- olijfolie
- 1 teentje look
- 1 pakje saffraan
- ½ theelepel venkelzaadjes
- 1 takje tijm
- 2 laurierblaadjes
- peper

BEREIDINGSWIJZE

- Kerf een kruisje in de onderkant van elke tomaat. Leg ze ongeveer 10 seconden in kokend water en vervolgens direct in koud water. Zo kan je ze makkelijk ontvellen. Ontvel, ontpit en snij de tomaten in blokjes.
- Schil de aardappelen en snij ze in blokjes.
- Was de venkel, de courgettes en de preistengels en snij ze in blokjes, de prei in schijfjes.
- Ontvel en pers de look en fruit die samen met de gesneden groenten (behalve de tomatenblokjes) aan in wat olijfolie.
- Voeg visbouillon, tijm, venkelzaadjes en laurierblaadjes toe en laat alles 15 minuten zachtjes pruttelen.
- Voeg tomatenblokjes, witte wijn, saffraan en peper toe en laat 5 minuten verder koken.
- Voeg de vis toe en laat het geheel nogmaals 3 minuten zachtjes koken.