

Schelvis met bloemkoolpuree en garnalen



Ingrediënten (4 personen)

- 400 g schelvishaasje (vers)
- 100 g grijze garnalen (vers)
- 400 g bloemkool
- 1 takje verse peterselie
- 500 g aardappelen
- 100 g geraspte emmentaler
- 1 ei
- 200 ml 2-kazensaus
- peper
- zout

Bereiding (30 min.)

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Verdeel intussen de bloemkool in roosjes. Kook samen met de aardappelen gaar in lichtgezouten water. Giet af.
3. Kruid de vis met peper en zout. Leg in een ovenschaal en lepel er de helft van de kaassaus over. Bestrooi met de geraspte emmentaler.
4. Zet 12 à 13 min. in de voorverwarmde oven. Zet nog 5 min. onder de grill.
5. Stamp de aardappelen en de bloemkool tot een grove puree. Verwarm de rest van de kaassaus en meng samen met het ei onder de puree.
6. Snipper de peterselie fijn en meng ook onder de puree. Serveer met de vis en bestrooi met de garnalen.

Voedingswaarden van het recept (per persoon)

energie 361 kcal • vetten 10,1 g, waarvan 6,3 g verzadigd • koolhydraten 25,4 g, waarvan 4,0 g suikers • vezels 6,7 g • eiwitten 38,3 g • zout 2,8 g