



Vis in de wok met groentjes



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

800 gram aardappelen
450 gram wokmix (vis, fisker)
1 groene paprika (in blokjes)
1 rode paprika (in blokjes)
1 gele paprika (in blokjes)
1 courgette (in blokjes)
200 gram prinsessenboontjes
1 wortel (in plakjes)
groentebouillon (1/2 blokje)
150 ml groentenbouillon
60 gram boter
bieslook (fijngesnipperd)
peper en zout
nootmuskaat

Bereidingswijze

- 1.** Schil en kook de aardappelen gaar in licht gezouten water.
- 2.** Hou bij het afgieten van de aardappelen 50 ml kookvocht apart.
- 3.** Pureer de aardappelen met een 1/2de bouillonblokje, het kookvocht en 30 g boter en wat bieslook. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
- 4.** Kook de boontjes gaar.
- 5.** Verhit de rest van de boter in een wokpan. Stoof hierin de wortelen, de blokjes paprika. Voeg na enkele minuten de boontjes, de courgetteblokjes en de vismix toe.
- 6.** Voeg de groentebouillon toe. Kruid met peper.



- 7.** Werk af met de fijngesnipperde bieslook.
- 8.** Serveer met de aardappelpuree.