



Bieslookpuree met vis en broccoliroosjes

BENODIGDHEDEN:

- Power Slim aardappelpuree - broccoli - kabeljouw (of pangasiusfilet) - peper - snuifje zout
- snippers bieslook / peterselie - Power Slim vissoep.

BEREIDING:

Verdeel de broccoli in kleine porties (roosjes) en kook deze 8 min. tot ze bijtgaar zijn. Bak de kabeljouw (of pangasiusfilet) in een weinig vetstof/olie.

Bereidingswijze Puree

1. Leeg de inhoud van het zakje in een kom (afsluitbare kom voor microgolfovens).
2. Voeg 90 ml kokend water toe terwijl u het geheel omroert
3. Verwarm het geheel gedurende 15 à 20 seconden in de microgolfoven: maximum stand.
4. Laat 2 tot 3 minuten rusten.

TOEVOEGEN: Voeg naar eigen smaak gesnipperde verse bieslook toe (kan ook met peterselie).

Maak een lekkere VISSAUS door een portie Power Slim vissoep te bereiden met 60 à 80 ml water.

1. Leeg de inhoud van het zakje in een kom.
2. Voeg langzaam 60 à 80 ml warm water toe (niet kokend), even doorroeren tot de inhoud volledig opgelost is.
3. Voeg eventueel zout, peper of andere kruiden naar smaak toe en even laten rusten.

De consistentie van de saus kan je naar believen aanpassen door meer of minder water te gebruiken!

TIP:

Smakelijk!

Start de eerste dag na je vakantie meteen weer met gezond eten. Combineer beweging met voldoende proteïne en versterk je spiermassa opnieuw. Dat komt je metabolisme ten goede en helpt je snel weer strakker te worden. Blijf niet hangen in het vakantieritme wat betreft je voeding. Laat je niet verleiden tot 'morgen begin ik'.