

Ingrediënten voor 4 personen

50 g roomboter 50 g bloem 500 ml groentebouillon 1 ui, gesnipperd 1 knoflookteen, fijn gesneden 1 venkel, fijn gesneden 2 wortels, fijn gesneden 1 stronk bloemkool, gekookt 50 g Parmezaanse kaas, geraspt peper en zout 200 g witvis 100 g gerookte zalm 100 g grote garnalen 5 g dille, fijn gesneden

Tijd: 20-30 min.

Keuken: Engels

Gang: Hoofdgerecht

Eigen_keuken: Nee

Vegetarisch: Nee



Fish pie (vis ovenschotel) met bloemkoolpuree

Dit is een recept voor de traditionele fish pie met een twist. Fish pie is een brits gerecht en betekent letterlijk vishaar. Het gerecht is super romig en wordt origineel met aardappelpuree gemaakt. Ik geef er een twist aan door bloemkoolpuree te gebruiken. Erg lekker en net iets gezonder!

Hulpmiddelen

Ovenschaal

Bereidingswijze

1. Smelt de boter in een sauspan. Voeg hier vervolgens de bloem aan toe en roer met een garde tot er een gare klont ontstaat. Giet hier de groentebouillon bij en roer door tot een gladde saus ontstaat. Zet opzij op een klein pitje en laat indikken.
2. Verwarm de oven voor op 180 graden.
3. Stamp de gekookte bloemkool fijn tot puree en meng hier de Parmezaanse kaas, peper en zout door heen.
4. Bak de knoflook, ui, wortel en venkel even kort in een pannetje.
5. Snijd de vis in grove stukken en doe deze bij de saus.
6. Doe de saus met vis en groenten in de Ovenschaal en maak af met de bloemkoolpuree.
7. Plaats de schaal ongeveer 20 minuten in de oven.
8. Haal uit de oven en garneer met dille.