



ZEEBAARSFILET MET PARIKA

#hoofdgerecht #dieet #vis

HOEVEELHEID

Hoofdgerecht voor 4 personen

WAT HEB JE NODIG

- 1 bosje verse kervel
- 3 teentjes knoflook, gepeld
- 2 el gehakte walnoten
- 5 el Parmezaanse kaas
- ca 50 ml olijfolie extra vierge
- 4 zeebaarsfilets (eventueel te vervangen door kipfilet)
- 2 rode paprika's
- zout
- peper

Voor dieetaanpassingen aan jouw dieet zie onder bereidingswijze

MATERIAAL

- Pureer de kervel met de knoflook, de walnoten en de kaas in de keukenmachine tot een gladde massa.
- Meng er zo veel olie door dat een smeuge saus ontstaat. Breng op smaak met zout en peper.
- Rooster de paprika in een zeer hete, voorverwarmde oven op 220°C gedurende 10 minuten.
- Haal ze uit de oven en wikkel ze in aluminiumfolie.
- Snij, zodra ze tot handwarm zijn afgekoeld, de paprika's open en ontvel ze.
- Verwijder zaad en zaadlijsten.
- Snij de paprika's in reepjes en maak ze aan met wat olijfolie en zout.
- Dep de vis droog en wrijf de filets in met zout en peper.
- Gril de zeebaarsfilets in een grillpan. Verdeel de vis over 4 borden, garneer met de reepjes rode paprika en leg een lepel pesto op de warme visfilet. Serveer direct samen met de pastinaakpuree <http://www.abcdietist.nl/recepten/kerstbijgerecht>.
- Indien je de zeebaarsfilets door kipfilet wilt vervangen bak deze dan krokant in een koekepan met een beetje (olijf)olie.

DIEETAANPASSINGEN

Cholesterolbeperkt:

Parmezaanse kaas vervangen door 1 eetlepel kappertjes.

Energiebeperkt:

Neem iets minder pesto



ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdiëtist Ellen
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?

06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel Nederland.

117 geh

*Lactosearm:
Geen aanpassingen nodig.*

BEREIDINGSWIJZE



ABCdiëtistennetwerk Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdiëtist Ellen
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?

06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel
Nederland.