



COQUILLES MET ZEEKRAAL

#FODMAP #cholesterol

HOEVEELHEID

4 personen

WAT HEB JE NODIG

Beurre blanc saus

- 1 sjalotje
- 200 ml witte wijn
- Sap van een halve citroen
- 100 ml water
- 4 zwarte peperkorrels
- 50 ml room
- 200 g koude roomboter
- zout en peper

Coquilles

- 200 g zee kraal
- 1 el geroosterde hazelnootjes
- 4 grote coquilles (of 8 kleine)
- olie om te bakken en een stukje roomboter

Voor aanpassingen aan jouw dieet zie onder bereidingswijze.

MATERIAAL

BEREIDINGSWIJZE

- Hak de hazelnooten grof.
- Snijd de koude boter in blokjes en leg deze terug in de koelkast.
- Snipper het sjalotje en laat samen met de wijn, citroensap en water inkoken tot de helft van de hoeveelheid. Zeef het mengsel en schep er 4 eetlepels uit.
- Vries eventueel de rest in om voor een volgende keer te gebruiken.
- Voeg de room toe en laat nog circa 1 minuut inkoken tot het iets indikt.
- Zet het vuur laag en roer blokje voor blokje de boter erdoor. Laat het steeds opnemen in de saus.
- Breng op smaak met wat zout en laat het niet koken, want anders gaat het schiften.
- Bak de coquilles in wat olie met een stukje boter aan beide zijden in enkele minuten bruin en net gaar. Bestrooi met zout en peper.
- Roerbak de zee kraal in een pannetje tot het een beetje glazig en wat zachter wordt. Verdeel het over kleine bordjes en schep er niet teveel saus op.

Energiebeperkt:

Laat de saus achterwege.

Energieverrijkt:

Het standaard recept opvolgen.

FODMAParm:

Vervang het sjalotje door het groene deel van de prei.

Koolhydraatarm:

Het standaard recept opvolgen.

Lactosearm:

Vervang de room door sojaroom.

Vervang in de saus de roomboter door harde plantaardige margarine zonder lactose.

Gebruik voor het bakken alleen olie.



**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.