PS PowerSlim Balance

MAALTIJD

KCAL	EIWITTEN	KOOL-HYDRATEN	VETTEN
747	39,1 g	29,5 g	51,4 g

Ingrediënten:

2 kruimige aardappels in stukjes
150-200 g gerookte makreelfilet
200 bleekselderij in stukjes
½ kleine rode ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 el olijfolie
1 el geroosterde pijnboompitten
Scheutje (half)volle melk
Takje verse rozemarijn
Peper
Zout

Tip: liever warme gerookte makreel? Bak deze dan circa 10 minuten om en om in een koekenpan

VANAF FASE 3B

MAKREELFILET MET AARDAPPEL-PUREE EN BLEEKSELDERIJ

Bereidingswijze:

Kook of stoom de aardappels in circa 15-20 minuten gaar. Verhit ondertussen de olie in een pan en fruit de knoflook en ui circa 2 minuten. Voeg de bleekselderij toe en bak 3-4 minuten mee. Giet de aardappels af en voeg een scheutje melk toe. Stamp de aardappels tot een puree. Meng met de ui en de bleekselderij en breng op smaak met peper en zout. Serveer met de gerookte makreelfilet, de geroosterde pijnboompitten en het takje verse rozemarijn.

30 min 1 persoon