

39. Koolvisfilet met tomaat-preisau

Aantal personen: 2

- • 2 grote preien
- • 200 gram koolvisfilet (diepvries)
- • 1 eetlepel citroensap
- • 2 eetlepels tomatenpuree
- • 1 eetlepel bloem
- • 4 eetlepels koffiemelk
- • bouillonpoeder

De vis laten ontdooien. Intussen de prei schoonmaken, in ringen snijden van ca. 0,5 cm en wassen. Dan de ontdooide vis besprenkelen met citroensap en inwrijven met peper en zout. De vis bakken in wat olijfolie.

Doe de tomatenpuree, 1 dl water en de prei in een pan en ca. 5 minuten koken. De bloem en koffiemelk tot een papje roeren. Met een schuimspaan de vis op een warme schaal scheppen. Al roerend het bloempapje aan het tomaat- preimengsel toevoegen tot er een gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met bouillonpoeder en peper.

De saus over de vis schenken.

Lekker met 125 gram gekookte aardappelen.

Bevat per portie van 225 gram 180 kcal.