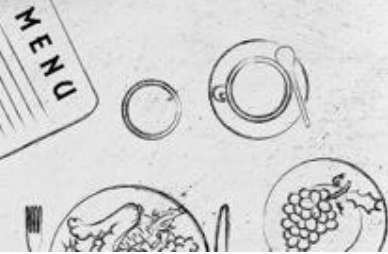




Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## WITTE ASPERGES ZALM MOOT KRIELTJES



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 kg witte asperges
- 800 g krieltjes
- 4 zalmotten van 150 g
- gezonde margarine
- 250 ml Alpro soya light cuisine
- 250 ml vetarme visbouillon
- Maïzena Express voor witte sauzen
- zout, peper en viskruiden

### Bereidingswijze:

- Schil de asperges en kook ze gaar.
- Schil de krieltjes, kruid met peper en zout en bak ze gaar in de gezonde margarine.
- Stoom de zalmotten gaar en breng op smaak met viskruiden.
- Doe de Alpro soya light cuisine samen met de vetarme visbouillon in een steelpan, breng aan de kook en bindt met Maïzena Expresse voor witte sauzen.
- Schik de asperges met de krieltjes en de stukjes zalmoot op 4 borden en overgiet met een beetje witte saus.