



Lekkere vispapillot

Vispapillotten met Alpro soya Cuisine

Bereiding

1. Snijd de prinsessenbonen in de lengte doormidden en blancheer ze al dente. Was en schil alle andere groenten en snijd ze in julienne. Pel de knoflook en sjalotten, en hak ze fijn. Stoof de groenten een paar minuten op een laag vuurtje in 1 eetlepel Alpro soya Bakken & Braden, tot ze al dente zijn. Kruid de groenten met versgemalen peper en zout.

2. Leg vier stukken aluminiumfolie klaar. Leg één visfilet in het midden van elk stuk folie en kruid de vis met zout, peper en een paar druppels citroensap. Leg wat gestoomde groenten op de vis en leg er een tweede visfilet bovenop. Werk af met een laurierblaadje, wat rozemarijn en een schijfje citroen.

3. Roer de Alpro soya Cuisine onder de vis- of groentebouillon. Kruid met zout en peper. Verdeel het mengsel evenredig over de 4 papillotten. Maak elke papillot dicht en druk de randen goed aan. Druk de vis en de groenten niet plat.

4. Leg de papillotten in het midden van de grill of barbecue en laat ze 4 tot 6 minuten garen, afhankelijk van de dikte van de visfilets. Dien de papillotten onmiddellijk op met een stukje geroosterd brood of gebakken aardappelen.



4 porties



35min



Ingrediënten

- 60 g prinsessenbonen
- 8 visfilets van +/- 120 g per persoon (baars, zeebaarbeel)
- 2 wortelen
- 1 grote venkel
- 1/2 citroen
- 2 sjalotten
- 2 teentjes knoflook
- 4 laurierblaadjes
- 4 takjes rozemarijn
- 100 ml vis- of groentebouillon
- 125 ml Alpro soya Cuisine
- 2 eetlepels Alpro soya Bakken & Braden
- versgemalen zwarte peper
- zout

Bereid met

Soya Cuisine



Soya Cuisine Light



Bakken & Braden Vloeibaar

