1A+1B Vis

Gebakken zeetongfilet met broccoli en witte wijnsaus

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. Kook de noodles circa 10 minuten in een ruime hoeveelheid water en een beetje zout. Bak de zeetongfilet in de olie tot deze goudbruin zijn, draai dan het vuur laag en laat nog circa 2-3 minuten langzaam garen. Breng op smaak met zout en peper en beetje kurkuma. Kook de witte wijn tot de helft in en voeg hier de Philadelphia light aan toe.
2. Giet de noodles af en voeg toe aan de witte wijnsaus. Voeg de peterselie toe en meng goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout. Kook de broccoliroosjes circa 4 minuten in een pan met water en zout, spoel ze daarna af onder de koude kraan. Dresseer de noodles in het midden van het bord, daarboven op de zeetongfilet en daarnaast de broccoli. Garneer met een takje kervel.

Ingrediënten

- [ ] 2 pakjes PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 4 x 120-150 g zeetongfilet
- [ ] 800 g broccoliroosjes
- [ ] ½ glas droge witte wijn
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] ¾ bakje Philadelphia light
- [ ] Handje peterselie, gehakt
- [ ] Kurkuma
- [ ] Takje kervel
- [ ] Zout
- [ ] Peper