

# wijting met sperzieboontjes



aantal personen: 4



## ingrediënten

- 500g wijtingfilet
- 800g sperziebonen
- 600g aardappelen
- 1 doosje tomato frito
- 1 el Alpro soja cuisine
- bloem
- margarine voor bakken en braden
- olijfolie
- peper, zout



## bereiding

Maak de boontjes schoon en blancheer ze beetgaar. Laat ze schrikken in koud water en daarna goed uitlekken in een vergiet.

Schil, was en kook de aardappelen gaar.

Kruid de wijtingfilets met peper en zout en bestuif ze lichtjes met wat bloem. Bak ze gedurende 3 minuten aan elke kant in een beetje hete margarine voor bakken en braden.

Doe de tomatensaus met de plantaardige room in een steelpannetje en verwarm tot tegen de kook aan.

Verwarm een beetje olijfolie in een pot en bak de boontjes licht aan. Kruid naar smaak met peper en zout.

Verdeel de visfilets, de boontjes en de aardappelen over (voorverwarmde) borden en lepel er wat van de hete saus bij net voor het opdienen.

## inspiratie

Libelle lekker. (07/12/2020). *Wijting met sperzieboontjes*.

Geraadpleegd van [www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/4858/wijting-met-sperzieboontjes](http://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/4858/wijting-met-sperzieboontjes)