



Sorgente

Koemelkvrij



Kabeljauw in tomatensaus



Kabeljauw in tomatensaus

Geschikt vanaf 6 maanden

Koemelkvrij | Per portie | 183 kcal | 19,1 g eiwit

Kabeljauw in tomatensaus

Vanaf 6 maanden heeft uw kindje vaste voeding nodig naast de fles- of borstvoeding.

In dit recept wordt een hypoallergene dieetzuigelingenvoeding toegepast. U kunt hiervoor alle merken hypoallergene dieetzuigelingenvoeding gebruiken.

Ingrediënten per portie (à 120 g)

- 2 maatschepjes hypoallergene zuigelingenvoeding met 60 ml water
- 75 g kabeljauw (graatvrij)
- ½ eetlepel bloem
- 5 g koemelkvrije margarine
- 1 theelepel tomatenpuree

In dit recept is uitgegaan van 1 maatschepje zuigelingenvoeding per 30 ml water. Controleer altijd op de verpakking de exacte verhouding van de voeding voor uw kindje en pas dit indien nodig aan.

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Leg de vis in een ovenschaal in een dun laagje water en plaats de ovenschaal in het midden van de oven. Laat de vis in 15-20 minuten gaar worden (of indien anders aangegeven op de verpakking).
3. Meng de zuigelingenvoeding met het water in een kom. Gebruik hiervoor een garde of vork.
4. Doe de margarine, bloem, aangemaakte zuigelingenvoeding en de tomatenpuree in een pan en zet op laag vuur. Roer voortdurend door met een garde.
5. Prak de vis in kleine stukjes en meng de tomatensaus met de stukjes vis. Mixen met een staafmixer of blender is ook mogelijk, afhankelijk van de gewenste consistentie.

Suggesties

- Maak in plaats van een tomatensaus een kaassaus door de tomatenpuree te vervangen door 2 eetlepels geraspte zuivelvrije kaas.
- Vervang de kabeljauw door een andere witte vis, zoals scholfilet of pangasiusfilet. Let op dat de vis graatvrij is.

Bekijk meer recepten op: www.sorgente.nl/koemelkvrije-recepten.
Heeft u zelf ook een lekker recept?
Stuur het naar teamkindercare@sorgente.nl



De voedingswaarden in dit recept zijn een indicatie en hangen af van de gebruikte voeding. Voor de berekening is de gemiddelde samenstelling van dieetzuigelingenvoeding gebruikt.