

Waterzooi met gemengde vis

en verse kervel

Waterzooi is een echte Vlaamse klassieker. Het is een romige soep gemaakt met groenten, stukjes aardappel en vis. Het betekent 'gekookt in water' en werd oorspronkelijk gemaakt met zoetwatervis. Het houdt het midden tussen een soep en stoofgerecht. Als de waterzooi met kip wordt bereid heet het gerecht Gentse waterzooi (want in de buurt van Gent zijn veel kippenboerderijen te vinden).

35 min | 663 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website

ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Courgette	st	0.5	1	2	2
Wortel	g	75	150	250	300
Aardappels, vastkokend	g	200	400	500	600
Prei	st	0.5	1	2	2
Gemengde vis	g	100	200	300	400
Ei dooier	st	1	1	2	2
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Verse kervel	st	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Groente- of visbouillon	ml	300	600	900	1200
Boter	el	0.5	1	1.5	2
Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*

Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Was de courgette, wortel en aardappels en snijd alles in kleine stukjes. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Bereid de bouillon.
2. Verwarm boter in een soeppan en bak de groenten en aardappels kort aan. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Kook in 15-20 minuten gaar.
3. Temper het vuur en verwarm de gemengde vis de laatste 5 minuten zachtjes mee. Schep dan de vis en een deel van de groenten met een schuimspaan uit de bouillon in een schaal en houd warm.
4. Klop de eidooier los met de crème fraîche en leng aan met een pollepel van de bouillon. Roer glad en giet voorzichtig weer terug in de pan. Schep de vis en groente weer terug in de pan. Verwarm, maar laat niet meer koken. Proef en breng op smaak met een deel van de verse kervel, peper en zout.
5. Schep de waterzooi in mooie kommen of borden en garneer met de overgebleven kervel.

Tip: Ook erg lekker met wat citroensap.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief