**Gezond vispannetje**

pompoen
ui

pastinaak

gele en rode paprika’s

selder

wortelen

venkel

prei
peterselie

citroen

dille

bieslook

dragon

gedroogd zeewier

peper en zout

zalm

kabeljauw

magere room
(4 of 5%)

witte wijn

Maak eerst een pompoensoep van butternutpompoen, pastinaak en ui. Kruid met peper en zout. Doe de ingrediënten met een litertje water in een foodprocessor of soepmachine en werk af. Het kan natuurlijk ook in een gewone soepketel.

Snijd de groenten in fijne brunoise: de beide paprika’s, een selderstengel, een ui, een stukje venkel en een wortel. Snijd een prei in ringen en doe die samen met de gesneden groenten in een diepe pan.

Giet pompoensoep bij de groenten tot die volledig ondergedompeld zijn. Voeg een scheutje room en een glas witte wijn toe. Kruid met dille, dragon, bieslook, peper en zout uit de molen.

Laat op een zacht vuurtje, zonder deksel sudderen tot de groenten gaar zijn. Schil en snijd een citroen in plakjes, verwijder de pitten en verdeel de partjes over de pan. De saus mag nu nog even verder inkoken.

Snijd de kabeljauw en de verse zalm in flinke moten. Draai het vuur lager en laat de vismoten pocheren in de saus.

Schep de gepocheerde vis met een pollepel saus in individuele vispannetjes. Werk af met gehakte peterselie.