



lunch

Ingrediënten

400 ml kokend water
2 stukken witte vis naar keuze
stuk van 10 cm komkommer met schil
2 à 3 broccoliroosjes
1/2 venkel met loof
2 g visbouillon
1 el vissaus
1 kl groene thee
1 tl Himalayazout
cayennepeper
paprikapoeder
pimentpoeder

Afwerken met

gerstegraspoeder of Green Mix
platte peterselie, fijngehakt
optioneel: limoensap

Vis in het groen

Bereiding

1. Gaar de vis in het water van 90 °C waarin je de groene thee en visbouillon hebt opgelost. Haal de vis uit het vocht en hou hem warm in een lauwarme oven.
2. Snij de groenten in stukken en blend ze samen met het vocht waarin de vis gegaard is. Laat afkoelen tot ongeveer 55 °C.
3. Voeg het zout toe, breng op smaak met de vissaus en kruid naar smaak met het cayenne-, paprika- en pimentpoeder. Mix, proef en kruid eventueel nog wat bij.
4. Leg de warme vis in een diep bord en overgiet met de soep. Werk af met wat peterselie, gerstegraspoeder of Green Mix en eventueel limoensap.

Zin in meer?

Onze heerlijke recepten vind je terug op www.purasana.be of in ons boek **Become A Super Food Chef**.