



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MENU



BIEFSTEAK PICKELSSAUS BOONTJES KRIELTJES



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 600 g krieltjes
- 4 biefsteaks van 125 g / stuk
- peper en zout
- 4 opgehoopte eetlepels pickels
- gezonde margarine
- 250 ml vetarme groentebouillon
- 250 ml plantaardige roomvervanger laag in vetgehalte
- Maïzena Express voor witte sauzen
- 2 el gehakte peterselie
- 400 g prinsessenbonen
- 400 g boterboontjes
- 1 dikke ajuin
- 2 el gezonde margarine



Bereidingswijze:

- Laat 1 el gezonde margarine smelten in een pan, kruid de biefsteaks met peper en zout en bak ze gaar.
- Haal het vlees uit de pan en blus met de vetarme bouillon.
- Voeg de pickels en de plantaardige roomvervanger toe en laat voor de helft inkoken tot de gewenste dikte (bind desnoods met Maïzena Express indien nodig).
- Was de peterselie, hak deze fijn en voeg toe aan de saus voor de afwerking.
- Was de boontjes en kook of stoom ze kort.
- Smelt een eetlepel gezonde margarine in een pot.
- Pel de ui, hak hem fijn en doe in de kookpot.
- Bak de ui op tot hij mooi bruin kleurt, voeg de boontjes toe; kruid met peper en zout en stoof ze verder gaar.
- Was de krieltjes, snij ze in partjes, doe ze in een ovenschotel en zet ze gedurende 45 minuten in een voorverwarmde oven van 160°C.
- Dien alles te samen op (biefsteak, pickelsaus, krieltjes en boontjes) en laat het smaken!