



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



BROCCOLI BLOEMKOOLSCHOTEL



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 500 g broccoliroosjes
- 1 bloemkool
- 1 romanesco
- 1 brikje Alpro soya light cuisine
- 1 vetarm groentebouillonblokje
- Maïzena Expresse voor witte sauzen

Bereidingswijze:

- Was de kolen, maak ze schoon en verdeel ze in roosjes.
- Kook ze beetgaar in een kleine hoeveelheid water en giet af of stoom ze gaar.
- Breng de Alpro soya light cuisine met wat kookvocht en een vetarm bouillonblokje aan de kook.
- Voeg Maïzena Expresse voor witte sauzen toe onder voortdurend omroeren tot de saus indikt.
- Giet de saus over de koolroosjes en dien op met gekookte aardappelen en een mager stukje vlees naar wens.
- Smakelijk!!