



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



COURGETTI KERSTOMATEN PIJNBOOMPITTEN:



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 2 middelgrote courgetten
- 1 bakje snoeptomaten
- een handje pijnboompitten
- olijfolie
- peper en zout

Bereidingswijze:

- Was de courgetten en versnij ze tot courgetti sliertjes (of koop courgetti sliertjes in de winkel).
- Was de snoeptomaten, haal ze van hun steeltje en snij ze doormidden.
- Verwarm de olijfolie in een wok of diepe pan.
- Voeg de courgetti slierten toe en stoof ze gaar.
- Voeg de snoeptomaatjes toe, samen met de pijnboompitten.
- Kruid met peper en zout en serveer bij je gerecht.
- Smakelijk!