



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



DUIF MET AARDAPPELEN EN WINTERGROENTEN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 duiven
- 10 winterpenen: gele, oranje en zwarte
- 200 g spruitjes
- 200 g peultjes
- 200 g groene asperges
- 200 g snoeptomaten
- 2 el olijfolie
- 2 el gezonde margarine
- provencaalse kruiden
- 600 g aardappelen
- verse bieslook

Bereidingswijze:

- Verhit de margarine in een pan en bak hierin de duif eerst aan alle kanten goudbruin op een matig vuur. Laat daarna 20 minuten verder bakken op een zacht vuur.
- Was en kuis de groenten en stoom ze gaar.
- Verhit de olijfolie in een wokpan en stook hierin de groenten gaar en kruid met de provencaalse kruiden.



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



- Schil de aardappelen, kook ze gaar, giet ze af en dien op samen met de groenten en de duif.
- Voeg op het einde nog wat gesnipperde bieslook toe aan de aardappelen als afwerking.
- Laat het smaken!