



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GRANENMIX WORTELRISSOTTO KALKOEN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g rijst van kikkererwten en linzen
- 500 g kalkoenblokjes
- 4 wortelen
- 2 preistengels
- 1/4^{de} spitskool
- 1 rode ui
- 2 rode paprika's
- 2 el gezonde margarine
- Kippekruiden
- nasi goreng kruiden
- enkele sprietjes bieslook



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Kook de kikkererwtten/linzenrijst gaar in 9 minuten (zoals op de verpakking vermeld) en giet af.
- Was de groenten en maak ze schoon.
- Snij ze in zeer kleine stukjes (gebruik desnoods een keukenrobot).
- Roerbak de groenten gaar in een wok of roerbakpan.
- Voeg de rijst toe aan de groentenmengeling, breng op smaak met de nasi goreng kruiden en roer alles goed onder mekaar.
- Kruid de kalkoenblokjes met de kippekruiden en bak ze op.
- Dien de rijst-groentenmengeling op met de kalkoenblokjes en werk af met fijngesnipperde bieslook.
- Laat het smaken.