



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluyms
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PROVENÇAALS KRIDENTUILTJE



Ingrediënten:

- Peterselie
- Basilicum
- Thijm
- Oregano
- Salie
- eventueel: dragon, rozemarijn, marjolein, bonenkruid

Bereidingswijze:

- Pluk de kruiden van hun plantje en was ze goed af.
- Bindt enkele takjes van elk kruid samen tot een pakketje (bouquet garni). Je kan dit provençaals kridentuiltje gebruiken in soep, stoofpotten of bv. in spaghettisaus om extra op smaak te brengen. Het bosje wordt samengebonden zodat het achteraf gemakkelijk verwijderd kan worden na de bereiding.
- Geniet op deze manier van heel wat kruidige gerechten!