



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## REESTEAK MET POMME DUCHESSÉ, BOONTJES EN APPEL MET VEENBESSEN



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 reesteaks van 125 g
- pomme duchesse
- 1kg princesseboontjes
- 2 tomaten
- 4 appels met veenbessenconfituur
- 2 el gezonde margarine
- Peterselie
- peper en zout

### Bereidingswijze:

- Was en breek de boontjes en kook ze beetgaar.
- Giet de boontjes af en laat ze afkoelen.
- Was de tomaten en snij ze in partjes.
- Meng de boontjes en de tomatenpartjes onder mekaar en snipper er wat peterselie over.
- Bak de pomme duchesse aardappelen in de oven en serveer hierbij.



Diëtistenpraktijk  
**De Snekens**

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



- Maak de appels met veenbessenconfituur warm en serveer dit er eveneens bij. Kruid de reesteaks met peper en zout en bak ze gaar in een pan in een weinig gezonde bakboter.
- Dien de reesteaks op met de pomme duchesse, de appel met veenbessen en de boontjes met tomaten.
- Laat het smaken!