



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## RUNDSVINKEN



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 500 g rundsgehakt of américain
- 2 eieren
- peper, zout en nootmuskaat
- 150 g kruidenpaneermeel
- 4 grote sneden rosbief
- 2 el gezonde margarine
- enkele takjes peterselie

### Bereidingswijze:

- Kneed het rundsgehakt samen met de eieren en het kruidenpaneermeel onder mekaar tot een egaal geheel.
- Kruid met peper, zout en nootmuskaat.
- Verdeel het gehaktmengsel in 4 gelijke delen en meng van elk een dikke worst (vorm van een vink).
- Leg de schijven rosbief open en rol een schijf rond elke vink.
- Bak de vinken gaar in een weinig vetstof.
- Dien op samen met [krieltjes](#) en ovingroenten en werk af met wat gesnipperde peterselie.
- Smakelijk!