

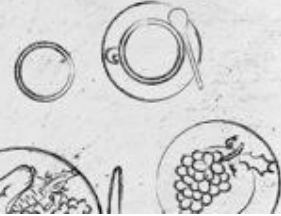


Diëtistenpraktijk
De Snepkens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MENU



VENKEL WORTEL BIJGERECHT



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 2 venkelknollen
- 1 kg wortelen
- 1 busje Alpro soya light cuisine
- 1 vetarm groentebouillonblokje of 1 el vetarm bouillonpoeder
- Maïzena Expresse voor witte sauzen

Bereidingswijze:

- Was de venkels, snij de groene draadjes er af (maar bewaar het voor de saus) en snij de rest van de venkel in stukken.
- Schil de wortelen met een dunschiller en snij in plakjes.
- Kook of stoom de groenten samen gaar.
- Breng de Alpro soya cuisine, samen met de vetarme bouillon aan de kook en bindt het geheel met Maïzena Expresse.
- Snij het groen van de venkel zeer fijn en strooi dit onder de saus.
- Dien de groenten op samen met de saus en laat het smaken!