



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



WINTERSE GROENTENMENGELING

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 venkel
- 1 dikke pastinaak
- 2 dikke winterpenen
- 1 courget
- 1 stronk witloof
- 1 brikje van 250 ml plantaardige roomvervanger 5% vet
- 1 el vetarm groentenbouillonpoeder
- Maïzena Expresse voor witte sauzen
- 1 el koolzaadolie



Bereidingswijze:

- Was de venkel, verwijder de groene draadjes (en hou deze apart voor de saus) en snij in stukjes.
- Schil de pastinaak en snij eveneens in kleine stukjes.
- Schil de winterpenen en snij ook deze in kleine stukjes.
- Was de courget en snij eveneens in stukjes.
- Was het witlof en snij eveneens in stukken.
- Verhit de koolzaadolie in de wok en stoof de groenten beetgaar.
- Overgiet met de plantaardige roomvervanger en voeg de groene venkeldraadjes toe samen met 1 el vetarm groentenbouillonpoeder.
- Laat het geheel even doorkoken en bindt met Maïzena Expresse voor witte sauzen.
- Smakelijk eten!
-