



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



WINTERWOKGROENTEN



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1/4^{de} romanesco kool
- 2 stroken witloof
- 2 dikke wortelen
- een klein bakje champignons
- 1 peterseliewortel
- 200 g pompoenblokjes
- 1 kleine courget
- 100 g geroosterde cashewnoten
- 2 el olijfolie
- kruiden naar smaak bv. zout, peper, komijn en venkelzaadjes

Bereidingswijze:

- Was en kuis de groenten en snij in groffe stukken.
- Doe 2 el olie in een wokpan en stook hierin de groenten gaar onder gesloten deksel.
- Voeg op het einde nog enkele geroosterde cashewnoten toe.
- Breng op smaak met zout, peper, komijn en venkelzaadjes.