



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



EVERZWIJN MET WARME GROENTEN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- een everzwijngebraad van 500 g
- 600 g aardappelen
- enkele takjes verse peterselie
- 1 takje snoeptomaten
- 2 stronken witloof
- 5 dikke wortelen
- 1 bosje witte rapen
- 1 pastinaak
- 1 koolrabi
- 1 venkel
- 250 g boschampionns
- Zout en peper
- Thijm
- Rozemarijn
- Laurier
- 2 el gezonde margarine



Bereidingswijze:

- Was de snoeptomaten.
- Was het witloof, verwijder de slechte blaadjes en snij deze middendoor.
- Schil de wortelen en snij in groffe stukken.
- Schil de rapen en snij deze eveneens in groffe stukken.
- Schil de koolrabi en snij eveneens in groffe stukken.
- Was de venkel en snij eveneens in groffe stukken (ook de draadjes mogen mee verwerkt worden; deze smaken een beetje naar dille).
- Was de boschampionns en snij ze in vier.
- Doe alle groenten in een ovenschotel, kruid met zout, thijm en rozemarijn en zet deze gedurende 60 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.
- Kruid het everzwijngebraad rijkelijk met peper, zout, thijm en rozemarijn.
- Doe de andere eetlepel vetstof in een pot, laat deze smelten en leg het gekruide gebraad in de pot.
- Schroeï het gebraad langs beide kanten gedurende 4 à 5 minuten goed dicht, verminder het vuur, voeg nog een beetje thijm en laurier toe langs de kant, zet het deksel op de pot en laat het geheel nog even doorsudderen op een zacht vuurtje (bak het gedurende 25 à 30 min voor saignant, 35 à 40 min voor à point en 45 min voor bien cuit).
- Haal het vlees uit de pot en snij dit in plakjes.
- Schil de aardappelen en kook ze beetgaar.
- Snij ze in schijfjes en bak ze vervolgens in 1 el gezonde margarine.
- Was de peterselie, snij deze fijn en verdeel over de aardappelschijfjes.
- Dien enkele plakjes everzwijngebraad op met de warme groenten en de gebakken aardappelschijfjes.
- Laat het smaken!