



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GEZONDE GOURMET



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 500 g magere stukjes vlees: kip, kalkoen, beefsteak, kafslapje, minionet, varkenshaasje, kwartelfilets, ...
- 1,5 kg groenten naar keuze: witloof, venkel, wortelen, pastinaak, peter-seliewortel, knolselder, rapen, prei, broccoli, koolrabi, champignons, ...
- kruiden: peper, zout, thijm, rozemarijn, ...
- 500 g [aardappelsterretjes](#)

Bereidingswijze:

- Was de groenten en snij ze in groffe stukken.
- Bak de stukjes groenten en de stukjes vlees geleidelijk op de gourmetplaat.
- Serveer de gebakken groenten en stukjes vlees met de aardappelsterretjes.
- Graag een sausje erbij? Kruidige dressing / currydressing / honing-mosterddressing / tartaarsaus
- Laat het smaken!