



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MENU



## RAAPJES MIERIKSWORTELSAUS KALFSGEBRAAD



© Diëtistenpraktijk De Snekens

### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 kg raapjes (witte en gele)
- 1 brikje van 250 ml Alpro soya light cuisine
- enkele takjes dille
- 1 koffielepel mierikswortelpoeder
- Maïzena Expresse voor lichte sauzen
- kalfsgebraad
- mosterd
- 1 ui
- enkele takjes salie
- enkele blaadjes laurier
- margarine met gezonde vetzuursamenstelling
- 600 g aardappelen



### Bereidingswijze:

- Schil de rapen, snij ze in blokjes en stoom ze gaar.
- Maak de mierikswortelsaus obv de Alpro soya light cuisine, het kookvocht van de raapjes, het mierikswortelpoeder en breng op smaak met dille.
- Dik de saus in met Maïzena Express voor lichte sauzen.
- Schil de aardappelen en stoom ze gaar.
- Laat wat gezonde margarine smelten in een braadpan.
- Pel een ajuin en snij deze fijn.
- Smeer het gebraad in met mosterd.
- Fruit de ajuin aan in de vetstof en bak hierin het gebraad tot er aan alle zijden een korstje gevormd heeft.
- Zet het gebraad gedurende 45 min in een voorverwarmde oven op 180 °C (schip regelmatig het sap over het gebraad om het vochtig te houden).
- Kruid met salie en enkele blaadjes laurier die je bij in de braadslede legt.