



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MENU



PRIKKERTJES SPRUITJES KIPPEBALLETTJES



Ingrediënten (voor 10 prikkers):

- 200 g kippegehakt
- 1 ei
- peper, zout en nootmuskaat
- 60 g kruidenpaneermeel
- 2 el gezonde margarine
- 20 spruitjes
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel chilipoeder
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel nootmuskaat
- 1 theelepel zout
- 33 cl citroensap
- 10 prikkers



Bereidingswijze:

- Kneed het kippegehakt samen met het ei en het kruidenpaneermeel onder mekaar tot een egaal geheel.
- Kruid met peper, zout en nootmuskaat.
- Rol kleine gehaktballetjes ter grootte van een spruit, kook ze gaar en bak ze nog kort op in 1 el gezonde vetstof.
- Maak de spruitjes schoon.
- Pel de ui en snij deze in fijne blokjes.
- Meng de kruiden (kaneel, chilipoeder, kurkuma, nootmuskaat, zout) in een kom.
- Verhit 1 el margarine en fruit hierin de fijngesnipperde ui aan.
- Voeg de knoflook en het kruidenmengsel toe en fruit dit even kort mee.
- Doe de spruitjes erbij, giet een beetje water en het citroensap erbij en roer nog even door.
- Stoof de spruitjes met het deksel erop in ca. 15 minuten zacht.
- Maak prikkertjes met afwisselend: een spruit - een kippegehaktballetje - een spruit.
- Dit is superlekker met een mosterddip of pickelsaus als dipsaus.
- Smullen maar!