



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



BOOMSTAMMETJE MET PUREE EN GROENTEN



Ingrediënten (voor 4 porties):

- 300 g kalfsgehakt
- 2 eieren
- 3 sneetjes speltbrood
- 120 g geraspte mozzarella
- 2 sjalotjes
- een busseltje jonge worteltjes
- 300 g peultjes
- 250 g snoeptomaten
- 2 pastinaken
- 800 g aardappelen
- 2 sappige conferenceperen
- peper, zout, nootmuskaat
- platte peterselie
- 2 el gezonde margarine



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Laat het speltbrood hard worden, doe in een blender en mix tot paneermeel.
- Doe het kalfsgehakt in een mengkom en voeg de eieren, het paneermeel en de geraspte kaas hier onder tot een egale massa en kruid met peper en zout.
- Rol van deze mengeling 4 boomstammetjes en bak deze gaar in een weinig vetstof.
- Schil de aardappelen en de pastinaken, hak deze fijn en kook ze beiden gaar.
- Schil de peren, verwijder het klokhuis en snij ze eveneens in groffe stukken.
- Pureer de stukken aardappel, pastinaak en peer en meng tot een gladde puree.
- Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
- Werk af met gesnipperde bladpeterselie.
- Pel de sjalotjes en snij deze fijn.
- Schil de wortelen en was de peultjes en de snoeptomaten.
- Laat een beetje vetstof smelten in een pan en stoof hierin eerst de sjalotjes, later de wortelen, peultjes en snoeptomaten en meng alles goed onder mekaar.
- Verdeel de boomstammetjes over de borden, samen met de pastinaakpuree en de groentemengeling en dien op.
- Smakelijk eten!