



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



SOYABALLETJES MET PANGROENTEN, KRIELTJES EN VEGESPEKJES



Ingrediënten (voor 4 porties):

- 1 rode, 1 gele en 1 groene paprika
- 250 g kleine kastanjechampignons
- 1 courgette
- 300 g wortelen
- 300 g soyaballetjes
- 200 g vegetarische spekjes
- 600 g krieltjes
- provencaalse kruiden
- 2 sjalotten
- een teentje knoflook
- enkele sprietjes bieslook
- waterkers
- 4 el olijfolie



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Was de paprika's, verwijder de pitjes en het steeltje en snij in groffe stukken.
- Maak de kastanjechampignons schoon en snij ze in vier.
- Was de courgette en snij eveneens in groffe stukken.
- Rasp de wortelen en snij in groffe stukken.
- Verhit 2 el olijfolie in een diepe pan en roerbak hierin de groenten gaar (begin met de wortelen onder gesloten deksel, want die moeten het langst garen).
- Breng op smaak met provencaalse kruiden en een teentje knoflook, voeg de soyaballetjes toe en laat nog enkele minuten garen onder gesloten deksel.
- Pel de sjalotten en snij ze zeer fijn.
- Verhit de overige 2 el olie in een pan en bruneer hierin de sjalottestukjes.
- Voeg de vegetarische spekjes toe en roer alles goed onder mekaar tot het gaar is.
- Was de krieltjes en snij ze middendoor.
- Kook ze beetgaar en giet ze af.
- Bak de krieltjes op in het sjalot spekjesmengsel en dien op met de balletjes-groentenmengeling.
- Werk af met fijngesnipperde bieslook en waterkers en dien op.
- Smakelijk eten!
-