



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



WALNOTENPUREE



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 800 g aardappelen
- een scheutje halfvolle melk
- 1 el gezonde smeerboter
- peper en zout
- bieslook
- peterselie
- een handje gepelde walnoten

Bereidingswijze:

- Schil de aardappelen en kook ze goed gaar.
- Giet de aardappelen af, voeg de melk en de smeerboter toe, kruid met peper en zout en pureer het geheel tot een gladde puree.
- Knip de bieslook fijn en snipper de peterselie fijn en voeg toe aan de puree.
- Hak de walnoten fijn in een blender en meng deze eveneens onder de puree.
- Werk de puree af met enkele grof gehakte walnoten en dien op.
- Smakelijk!