



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## EENPANGERECHT BATAAT PASTINAAK LAMSVLEES



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 800 g zoete aardappelen of bataat
- 4 pastinaken
- 500 g lamsfilets
- enkele takjes peterselie
- 2 el olijfolie
- Herbamare
- mierikswortel

### Bereidingswijze:

- Schil de zoete aardappelen, snij ze in kleine blokjes en kook ze beetgaar.
- Schil de pastinaken, snij ze in kleine blokjes en kook ze eveneens beetgaar.
- Snij de lamsfilets in kleine blokjes.
- Verhit de olie in een diepe pan en stook hierin de aardappelblokjes samen met de stukjes pastinaak en de lamsfiletblokjes gaar.
- Kruid met Herbamare en mierikswortel.
- Was de peterselie en snipper deze fijn over het gerecht.
- Laat het smaken.