



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



AARDAPPEL GEVULD MET HAM



Ingrediënten (voor 10 stuks):

- 10 middelgrote aardappelen type Bintje (= bloemig)
- 100 g hamblokjes
- enkele scheutjes halfvolle melk
- 125 g magere geraspte kaas
- 2 sjalotten
- 1 el gehakte bieslook
- 1 el gehakte peterselie
- peper en nootmuskaat



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Verwarm een oven voor op 180°C.
- Was de aardappelen en kook ze met schil gedurende 20 minuten.
- Laat de aardappelen afkoelen en snij het hoedje er af.
- Hol de aardappelen uit met een pomme parisiënnemesje en maak van de inhoud puree met de halfvolle melk.
- Pel de sjalot en snij deze zeer fijn.
- Meng de puree met de stukjes sjalot, de hamblokjes, de gehakte bieslook en de gehakte peterselie en kruid met peper en nootmuskaat.
- Meng de geraspte kaas hieronder en vul de aardappelen terug op met dit mengsel.
- Zet de aardappelen gedurende 15-20 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
- Serveer met groenten en een lekker stukje vlees. Dit is bv heerlijk met spruitjes met gerookte hamblokjes.
- Smakelijk!