



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



HETE BLIKSEM MET WORTELEN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 500 g kipgehakt
- 500 g aardappelen, bloemige
- 1 kg wortelen
- 2 dikke uien
- 1 kg verse appelmoes
- 1 el paneermeel
- 2 el halfvolle melk
- 2 el vloeibare margarine
- peper, zout en nootmuskaat
- enkele takjes verse peterselie



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180° C.
- Schil de aardappelen, snij ze in groffe stukken en kook ze goed gaar.
- Giet de aardappelen af en plet ze met een stamper tot puree.
- Doe er 2 el melk, 1 el vloeibare margarine en de kruiden (peper, zout en nootmuskaat) bij en roer tot een smeugige puree.
- Pel de ui, snij deze fijn en stoof deze aan in één eetlepel vloeibare margarine.
- Voeg het gehakt toe en bak het rul.
- Voeg de verse appelmoes toe en stoof het geheel nog even op onder voortdurend omroeren.
- Schil de wortelen met een dunschiller en snij in reepjes.
- Kook of stoom deze beetgaar.
- Neem een ovenschotel en voeg laag per laag toe:
 - gehakt-appelmoesmengsel
 - wortelreepjes
 - puree
 - paneermeel
- Zet de ovenschotel gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180° C.
- Haal de hete bliksem uit de oven, dien op en strooi er nog een beetje verse peterselie bovenop.
- Laat het smaken!