



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GEZONDE HUTSEPOT



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 400 g zoete aardappelen
- 400 g gewone aardappelen
- wortelen
- 150 g spruitjes
- 150 g preiringen
- 1 dikke ui
- 150 g raapjes
- 150 g chinese kool of savooikool
- 250 g kalkoenspek of baconreepjes
- 2 kippenworsten
- 2 el gezonde margarine
- 500 ml water en 1 vetarm gevogeltebouillonblokje
- verse kruiden zoals thijm, laurier en peterselie
- 2 el mosterd



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Vul een stoofpot met water, het bouillonblokje en de verse kruiden: thijm en laurier.
- Voeg wat mosterd toe en breng het geheel aan de kook.
- Schil de aardappelen en zoete aardappelen, snij in stukken en voeg toe aan de bouillon.
- Leg de reepjes kalkoenspek hierin samen met de gewassen en in groffe stukken gesneden groenten en geschilde en in stukken gesneden aardappelen in en laat het geheel gaarsudderden.
- Bak de worsten in een weinig gezonde vetstof, snij in plakjes en voeg eveneens toe aan de bouillon.
- Verdeel de hutsepot over 4 diepe soepborden en werk af met de verse peterslie.
- Smakelijk!