



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MENU



KRUIDIGE OVENAARDAPPELEN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 300 g aardappelen
- 300 g zoete aardappelen of bataat
- 2 el olijfolie
- zout
- thijm
- rozemarijn

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Was de aardappelen en de zoete aardappelen en snij ze midden door.
- Leg ze open in een ovenschotel en besprenkel ze met olijfolie.
- Kruid met zout, thijm en rozemarijn.
- Zet de schotel gedurende 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
- Haal de aardappelen uit de oven en werk de ovenschotel af met enkele takjes thijm en rozemarijn.