



Diëtistenpraktijk
De Snekens
Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste
Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



OVENSCHOTEL PUREE GEHAKT POMPOEN PASTINAAK SPRUITJES



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 kg aardappelen
- 3 pastinaken
- halfvolle melk
- kalfsgehakt
- 2 dikke uien
- 300 g pompoenblokjes
- 300 g spruitjes
- Peterselie
- peper en muskaatnoot

Bereidingswijze:

- Schil de aardappelen en snij ze in stukken.
- Schil de pastinaken en snij ze eveneens in stukken.
- Kook beiden gaar en pureer samen met een scheutje halfvolle melk, peper en nootmuskaat tot pastinaakpuree.
- Pel de uien, snij ze fijn en stoof ze gaar tot ze lichtbruin kleuren.
- Voeg het gehakt toe en bak het geheel samen op.
- Was de spruitjes en kook ze beetgaar.



Diëtistenpraktijk
De Snekens
Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste
Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



- Schil de pompoen, snij in blokjes en kook 300 g pompoenblokjes gaar.
- Verdeel de pompoenblokjes samen met de spruitjes in een ovenschotel.
- Verdeel hierover het opgebakken gehakt.
- Verdeel hierover de puree en zet dit gedurende 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180° C.
- Verdeel over 4 borden en werk af met enkele takjes peterselie.
- Laat het smaken!