



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PEULVRUCHTENBOWL



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 hammetje van 500 g
- 600 g mini krieltjes
- peper, zout, tuinkruiden
- 200 g princesseboontjes
- 150 g snijboontjes
- 150 g Kidney Beans
- 150 g witte bonen
- 150 g edamamebonen
- 2 el olijfolie
- 2 el vloeibare margarine



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Schil de krieltjes en kook ze beetgaar.
- Bak de krieltjes in een weinig olijfolie en kruid met peper, zout en tuinkruiden.
- Verwarm een beetje vloeibare margarine in een diepe pan en bak hierin het hammetje aan lang alle kanten op een heet vuur.
- Zet het vuur wat minder, overgiet met wat water en laat het hammetje verder gaar sudderen onder gesloten deksel op een matig vuur. Je kan voelen of het gaar is als je er in prikt.
- Was de picesseboontjes, kuis ze en versnij ze in groffe stukken.
- Was de snijboontjes en snij ze fijn.
- Giet de Kidney Beans, witte bonen en edamamebonen af en spoel ze goed af.
- Stoom of kook de snijbonen en picessebonen gaar en giet ze af.
- Stoof ze samen op met de andere boontjes en breng op smaak met peper en zout.
- Vul de bowl met de bonenmengeling, enkele sneetjes van het hammetje en de mini-krieltjes.
- Laat het smaken!