



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



SPELTNOODELWOK MET SPIEGELEI



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g speltnoodels
- vetarm kippebouillonblokje
- 4 eieren
- 500 g wortelen
- 1 rode, 1 gele en 1 groene paprika
- 1 stronk broccoli
- brikje van 250 ml magere soyaroomvervanger
- 200 g baconreepjes
- 2 el gezonde margarine
- peper en zout



Bereidingswijze:

- Kook de speltnoodels gaar in de kippebouillon en giet af.
- Schil de wortelen en snij in stukjes.
- Maak de paprika's schoon en snij eveneens in stukjes.
- Was de broccoli en snij in stukjes.
- Kook de groenten beetgaar en giet af.
- Doe een beetje vetstof in de wok en bak hierin de baconreepjes gaar.
- Voeg de gekookte groenten toe en roer nog even door.
- Voeg de speltnoodels toe samen met de soya roomvervanger en meng alles goed onder mekaar.
- Bak de spiegeleieren en kruid met peper en zout.
- Dien de speltnoodelwok op in kommetjes.
- Leg op elk kommetje een gebakken spiegelei en smullen maar!