Recept

Belle Health Voedingsdeskundige

ZOETE AARDAPPEL MET SPRUITJES UIT DE OVEN

4 personen

Per persoon ongeveer 400 kcal

Koolhydraten	38,5 gram
Vet	22,6 gram
Eiwit	12,9 gram

INGREDIENTEN

500 gr spruitjes, 500 gr zoete aardappel, 200 gr knolselderij, 150 gr ham (cashewnoten VEGA), 125 ml yoghurt, 6 el olijfolie, 3 sjalotjes, ½ tl kerriepoeder, zout en peper.

WERKWIJZE

- Zet de oven aan op 180 graden
- Maak de spruitjes schoon en halveer ze, schil de zoete aardappel en snijd in stukken, schil ook de knolselderij en snijd ook deze in blokjes
- Kook deze groenten 5 minuten
- Vet ondertussen de ovenschaal in met 1 el olijfolie en doe daarna de groente uitgelekt in deze ovenschaal
- Snij de ham in reepjes en de sjalotjes in dunne ringen en verdeel deze over de groenten
- Sprenkel 2 el olijfolie over de ovenschotel en zet hem ongeveer 20 minuten in de oven.
- Meng intussen de yoghurt, kerriepoeder, 2 el olijfolie en naar smaak peper en zout
- Druppel deze over de schotel als hij klaar is en serveer hem direct

TIPS

- Ipv ham kun je ook 100 gram cashewnoten gebruiken. Let op dit zijn wel 150 kcal p.p extra

Auteur: Belle Health Voedingsdeskundige Www.bellehealth.nl Tel.: 06-15248167

Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland