



Oven gebakken knolselderfrietjes met varkenswangetjes en gebakken witloof

Gemakkelijk én toch nog gezond! Ideaal voor wanneer het iets meer mag zijn, bvb in het weekend.

Iets van de beenhouwer/traiteur combineren met een hoop verse groenten is een tip om toch gezond en gemakkelijk te koken. Let wel, dit is een uitzondering en geen regel. Zelf koken blijft gezonder omdat er minder zout, vet, maizena etc in zal zitten.

Ik liet me verleiden om klaargemaakte varkenswangetjes te kopen en koos ervoor om daarbij knolselderfrietjes te maken met gebakken witloof.

Ingrediënten:

- Varkenswangetjes (traiteur – Van Gool ☺)
- 4 stronken witloof
- ½ of een kleine knolselder
- Olijfolie
- Hoeveboter
- Peper en zout
- Kruidnoot
- Thijm

Bereiding:

Schil de knolselder en snij hem in "frietjes" terwijl je de oven voorverwarmt op 220gr. Schik de frietjes op een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met olijfolie. Bak de frietjes gedurende +/- 35' in de oven.

Snij ondertussen de witloofstronken overlans in twee en bak ze in boter aan, waarna je ze op lagere temperatuur verder laat garen. Kruid met peper, zout en kruidnoot, naar smaak.

Warm ondertussen je uithaal gerecht in een pot of microgolfoven. Misschien kan het zijn dat je de frietjes eens moet omdraaien of schudden. Proef alvorens ze eruit te halen of ze gaar en niet te plat zijn. Wanneer ze klaar zijn kruid je ze met grof zeezout en thijm.

Dresseren op je bord en klaar!

Veel succes en smakelijk!

Liefs,

Peggy

PEVITA COACHING

Health & Lifestyle Coach in de Natuur

Energieke Stappen naar Verandering van de Levensstijl

www.pevita.be

