



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



AARDAPPEL OVENSCHOTEL MET KIPPENFRIKADELLEN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 800 g aardappelen
- 4 wortelen
- 1 dikke rode ui
- 1 preistengel
- ½ bloemkool
- 400 g [kippengehaktballen](#)
- 500 ml halfvolle melk
- 1 el vetarm bouillonpoeder of 1 vetarm bouillonblokje
- 35 g Maïzena Expresse voor witte sauzen



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Schil de aardappelen en snij ze in schijfjes.
- Schil de wortelen en snij ze in stukken.
- Pel de rode ui en snij deze eveneens in groffe stukken.
- Was de bloemkool en verdeel in roosjes.
- Was de prei en snij deze fijn.
- Meng de groenten (wortel, prei, bloemkool, rode ui) onder mekaar en verdeel in de ovenschotel.
- Breng de melk aan de kook, voeg hier vetarm bouillonpoeder aan toe en bind met Maïzena Expresse voor witte sauzen tot het geheel indikt tot een witte saus.
- Giet de witte saus over de groenten.
- Schik hierover de aardappelschijfjes.
- Maak de kippegehaktballen volgens recept.
- Snij de kippegehaktballen in stukken en verdeel over de ovenschotel.
- Zet het geheel gedurende 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
- Smakelijk!