



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



ORLOFFGEBRAAD



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 1 gebraad):

- 1 varkensgebraad
- enkele sneetjes light kaas
- enkele sneetjes ontvette hesp
- peper, zout en nootmuskaat
- bladpeterselie

Bereidingswijze:

- Zet het gebraad in een vuurvaste schotel en kruid met peper, zout en nootmuskaat.
- Zet de vuurvaste schotel gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C (schep regelmatig het sap over het gebraad om het vochtig te houden).
- Haal het gebraad uit de oven, snij in plakjes (niet volledig doorsnijden) en leg tussen de plakjes telkens een stukje light kaas en een stukje ontvette hesp.
- Zet het geheel terug in de oven gedurende 15 min op 180°C
- Haal uit de oven, werk af met peterselie en laat het smaken!