



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluyvers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PATATTAS BRAVAS

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (4 personen):

- 600 g krieltjes
- 2 rode uien
- 500 g snoeptomaten
- 1 brik van 500 ml passata
- 2 teentjes knoflook
- enkele takjes thijm
- gerookt paprikapoeder
- cayennepeper
- 2 el olijfolie
- enkele takjes platte peterselie



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Pel de rode uien en snij ze in ringen.
- Pers de teentjes knoflook s uit of snij ze heel fijn.
- Schil de krieltjes, laat ze beetgaar koken en giet ze af.
- Verhit de olie in een pan en stoof de uiringen en de knoflook hierin aan.
- Was de snoeptomaten en voeg deze toe samen met de passata en laat het geheel verder gaarstoven.
- Breng op smaak met het geroosterd paprikapoeder, de cayennepeper en de thijm.
- Voeg de gekookte krieltjes en toe en laat het geheel nog 5 minuten doorstoven.
- Was de takjes peterselie, snij deze zeer fijn en werk hiermee af.
- Laat het smaken!