



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluyvers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## TIROLER GRÖSTL



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 800 g aardappelen
- 400 g wortelen
- een bakje van 250 g champignons
- 1 rode en 1 gele puntpaprika
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- peterselie
- 200 g baconreepjes
- 4 eieren
- olijfolie
- 2 el peper en zout



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Verhit de olijfolie in een diepe pan en bak hierin de baconreepjes op.
- Schil de aardappelen en snij ze in plakjes van 1 cm.
- Schil de wortel en snij deze eveneens in plakjes van 0,5 cm.
- Roerbak de aardappelschijfjes en wortelschijfjes op een middelhoog vuur samen met de baconreepjes.
- Was de champignons en snij deze eveneens in plakken.
- Maak de puntpaprika's schoon en snij in reepjes.
- Pel de rode ui en snij in ringen.
- Snij de knoflook fijn.
- Roerbak alles samen in de pan samen met het wortel-aardappel-baconreepjes mengsel.
- Bak de spiegeleieren en breng op smaak met peper en zout.
- Was de peterselie en hak deze fijn.
- Verdeel de groenten-aardappelmengeling over borden en leg op elk bord een spiegelei.
- Werk af met peterselie en dien op.