



Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste

VIDE PUREE COURGETTI



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 350 g kipfilet
- 150 g kippengehaktballetjes
- 250 g champignons
- 1 vetarm kippenbouillonblokje
- 500 ml halfvolle melk
- Maïzena Express voor witte sauzen
- 600 g aardappelen
- een scheut halfvolle melk
- 1 el gezonde smeerboter bv. Vitelma light
- peper, zout en nootmuskaat
- 600 g courgetti



Bereidingswijze:

- Snij de kipfilet in blokjes en kook deze gaar.
- Was de champignons, snij ze in stukjes en voeg ze samen met de gehaktballetjes bij de kipfiletstukjes.
- Verkruimel hierover een vetarm kippenbouillonblokje en voeg 500 ml halfvolle melk toe.
- Breng het geheel aan de kook en bindt met Maïzena Express.
- Maak puree met de aardappelen, halfvolle melk en smeerboter en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
- Serveer het geheel met de puree en courgetti.