



Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste

PANGROENTEN ZOETE AARDAPPEL FALAFEL



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 20 falafelballetjes
- 600 g zoete aardappelen
- 300 g oranje en gele bospeen
- 300 g snijbonen
- 300 g broccoli
- 1 el vetarm groentebouillonpoeder
- gezonde margarine
- [kruidendressing](#)



Bereidingswijze:

- Schil de zoete aardappelen en snij in blokjes.
- Schil de wortelen en snij ze in plakken.
- Was en kuis de snijbonen.
- Was de broccoli en verdeel in roosjes.
- Stoom de groenten samen met de aardappelblokjes beetgaar (eventueel in de microgolfoven).
- Laat de gezonde margarine smelten in een diepe pan.
- Bak de balletjes gaar en voeg de groenten en aardappelen toe.
- Bestrooi met één lepel groentebouillonpoeder en stoof het geheel onder voortdurend omroeren verder gaar.
- Dien op samen met een beetje [kruidendressing](#).