



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## HERTEMEDAILLON - AMANDELKROKETJES - GROENTENMENGELING



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 hertemedailles
- 500 g amandelkroketjes
- 500 g sperziebonen
- 1 bakje van 250 g boschampionns
- 1 groene en 1 rode paprika
- 2 dikke winterpenen
- een klein zakje veldsla
- 2 tomaten
- 2 el gezonde margarine
- 1 el vetarm groentebouillonpoeder
- peper en zout



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Was en kuis de sperziebonen en snij ze in stukjes van ongeveer 5 cm.
- Was en kuis de champignons en snij ze in schijfjes.
- Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten binnenin en snij ze in reepjes.
- Schil de winterpenen en snij ze in kleine blokjes.
- Verhit een weinig gezonde margarine in een diepe pan en stook de groenten hierin beetgaar.
- Breng op smaak met de vetarme groentebouillon en hou het geheel nog even warm.
- Kruid het vlees met peper en zout.
- Laat een weinig vetstof smelten in een pan en bak hierin de hertemedailles gaar.
- Bak de amandelkroketjes in de airfryer of in de oven.
- Was de veldsla.
- Was de tomaten en snij in partjes.
- Schik op een bord de warme groentemengeling met de gebakken hertemedaille en de amandelkroketjes en werk af met de veldsla en partjes tomaten.
- Smakelijk!