



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## MACARONI MET VEGETARISCHE SCHNITZEL



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g speltmacaroni
- 4 vegetarische schnitzels
- 1/4<sup>de</sup> bloemkool
- 1 broccoli
- 200 g sperziebonen
- enkele stelen groene selder
- 2 wortelen
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- enkele takjes peterselie
- 1 brikje van 250 ml soja room 6% vet
- 4 el koolzaadolie
- 1 koffielepel vetarm bouillonpoeder
- peper en zout



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Kook de speltmacaroni zoals aangegeven op de verpakking en giet af.
- Voeg een koffielepel vetarm bouillonpoeder toe en een brikje sojaroom 6% en meng alles goed onder mekaar.
- Hou het geheel warm op een zeer zacht vuurtje.
- Doe 2 eetlepels koolzaadolie in een pan en bak de schnitzels gaar.
- Was de groenten, snij ze in stukken en kook ze beetgaar in een ruime hoeveelheid water.
- Giet de groenten af en stoof ze kort op in de overige 2 el koolzaadolie.
- Kruid met peper en zout en dien op samen met de macaroni en de schnitzel.
- Werk het gerechtje af met wat fijngesnipperde peterselie.
- Smakelijk eten!