



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



ROSBIEFGEBRAAD MET VEENBESSENSAUS, KOKOSBOONTJES EN AARDAPPELSTERRETJES

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 500 g rosbiefgebraad
- 1 kg groene boontjes
- 15 [aardappelsterretjes](#)
- 1 sjalot
- een klein potje [veenbessenconfituur](#) zonder toegevoegde suiker
- 2 el balsamico-azijn
- 4 el water
- 1 vetarm groentebouillonblokje
- 4 el kokosrasp
- 2 el gezonde bakboter
- peper en zout
- rozemarijn



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Was de groene boontjes, maak ze schoon, kook ze beetgaar in water met een groentebouillonblokje en giet ze af.
- Doe de gekookte boontjes in een mengkom, voeg de kokosrasp toe en meng goed om tot de kokosrasp zich goed verdeeld heeft.
- Doe in een klein steelpannetje de veenbessenconfituur, de balsamico-azijn, 4 eetlepels water en rozemarijn en laat nog even doorkoken.
- Kruid het rosbiefgebraad met peper en zout en bak het rosé in een hoge pan met gesloten deksel.
- Schik op een bord: enkele schijfjes rosbiefgebraad, overgoten met een beetje veenbessensaus, de kokosboontjes en de aardappelsterretjes.
- Laat het smaken!