



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



RUNDSVINK MET AARDAPPEL, WORTEL EN PASTINAAK



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 [rundsvinken](#)
- 500 g wortelen
- 3 pastinaken
- enkele takjes peterselie
- 2 el gezonde margarine
- 1 kg aardappelen
- 2 eieren
- 1 dikke ui
- peper en zout



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Schil de wortelen en snij ze in plakjes.
- Schil de pastinaken en snij ze eveneens in stukjes.
- Kook de wortel- en pastinaakstukjes beetgaar.
- Stoof ze in een beetje vetstof lichtjes aan en kruid met peper en zout.
- Was de peterselie en snipper deze zeer fijn.
- Schil de aardappelen en snij deze in dikke reepjes.
- Pel de ui en snij deze zeer fijn.
- Stoof de ui aan in een pan met een weinig vetstof tot licht caraméliseren.
- Voeg de geklutste eieren bij de gestoofde ei en roerbak deze gaar.
- Bak hierin de dikke aardappelstaafjes gaar (eventueel deksel even op de pan doen om ze sneller te laten garen).
- Dien de gebakken aardappelstaafjes op met het wortel-pastinaakmengsel en een rundsvink.
- Werk het gerecht af met de fijngesnipperde peterselie en dien op.
- Laat het smaken!