



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



VARKENSHAASJE TOMAAT MOZZARELLA



Ingrediënten (voor 4 porties):

- 500 g varkenshaasje
- 2 bollen mozzarella
- 2 tomaten
- enkele blaadjes verse basilicum
- peper, zout en nootmuskaat
- 2 el gezonde margarine
- 800 g aardappelen
- 1 kg prinsessenboontjes
- 1 dikke ui
- bladpeterselie



Bereidingswijze:

- Verwarm 1 eetlepel gezonde margarine in een pan en bak hierin het varkenshaasje gaar en kruid met peper, zout en nootmuskaat.
- Snij het varkenshaasje in plakjes (maar snij ze niet helemaal door tot onderaan).
- Was de tomaten en snij ze in schijfjes net zoals de mozzarella in plakjes.
- Verdeel de schijfjes mozzarella en tomaat tussen de plakjes varkenshaasje en zet het geheel nog 10 minuten onder de grill.
- Schil de aardappelen en kook ze in 20 minuten gaar in een weinig water.
- Giet de aardappelen af.
- Was de bladpeterselie en versnipper over de gekookte aardappelen.
- Was de boontjes en maak ze schoon.
- Kook de boontjes beetgaar in een weinig water en giet af.
- Pel de ui en snij deze zeer fijn.
- Doe een eetlepel gezonde margarine in een pot en stoof hierin de uisnippers aan.
- Voeg de gekookte boontjes toe, kruid met peper en zout en stoof ze nog een beetje op samen met de ui.
- Dien het varkenshaasje op samen met de boontjes en de peterselie-aardappelen.
- Werk af met een takje basilicum.
- Smakelijk eten!