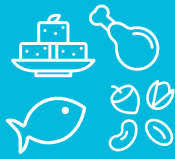


RECEPT

EIWITPORTIES EN EIWIJRIJKE TOETSEN NAAR KEUZE



Een uitgebalanceerd gerecht bestaat uit een goede basis van veel groenten en een portie aardappelen of volkoren graanproducten. Dit kan verder worden aangevuld met smakelijke, veilige en voedzame plantaardige en dierlijke eiwitbronnen. Zo'n bakplaat leent zich daar goed toe. Serveer een gezond gevulde bakplaat met diverse soorten eiwitporties waaruit men kan kiezen en die elkaar kunnen aanvullen op vlak van smaak, textuur, kleur en voedingswaarde.

VOOR EIWIJTORTIES VAN ONGEVEER 10 GRAM EIWITTEN

Bijvoorbeeld 50 g rund- of varkensreepjes, 50 g kippenblokjes, een gehaktballetje (past in de hand), 50 g tempeh, 60 g vis, anderhalf eitje, 75 g tofu, 100 g gekookte linzen, 130 g gekookte kikkererwten of bonen.

VOOR EEN VOLLEDIG AMINOZUURPROFIEL

Bijvoorbeeld een portie vlees, vis, gevegelte, tofu, tempeh (ter grootte van een handpalm) of een eitje, linzen met een handvol (geraspte) kaas of wat reepjes vlees, kikkererwten met wat kippenblokjes of een toef yoghurt, bonen met een handje noten of een eitje.

VOOR VERSCHILLENDE SMAKEN EN TEXTUREN

Bijvoorbeeld knapperige noten, friszure yoghurt, romige tofu, zachte vis, vlezige paddenstoelen, krokante kikkererwten, ziltige-diepe rundvleesmaak, natuurlijke botersmaak van ei(dooier).

KLEURRIJKE BAKPLAAT MET GROENTEN, AARDAPPELEN EN EEN EIWITTOETS NAAR KEUZE

BEREIDINGSTIJD

Ongeveer 80 min.
(incl. 45 min. in de oven)

VOOR

4 personen

INGREDIËNTEN

- 600 g krieltjes
- ¼ knolselder of 2 pastinaken, geschild
- 5 wortelen, geschild
- 3 boterraapjes, geschild
- 1 rode ui
- 2 teentjes look
- 3 handen verse kruiden naar keuze (bv. peterselie, munt, koriander, basilicum, dille), gehakt
- 4 handvol veldsla
- enkele takjes rozemarijn
- olie, peper

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180°C
- Was de krieltjes en snijd ze in twee of vier. Pel en plet de knoflook en doe ze samen met de krieltjes, een scheutje olie, peper en rozemarijn in een kom. Meng alles goed.
- Stort de gekruide krieltjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Plaats ze in de oven totdat ze goudgeel krokant gebakken zijn (ongeveer 45 min.).
- Snijd wortelen en knolselder of pastinaak in frietjes en rapen en rode ui in grove stukken. Leg de groentefrietjes op de ene helft van een met bakpapier beklede bakplaat en de ui en raapjes op de andere helft.
- Besprenkel de groenten met olie en kruid met peper. Gebruik eventueel nog andere gedroogde kruiden naar wens (bv. ras el hanout, curry, kurkuma, (gerookt) paprikapoeder, cayennepeper). Plaats de groenten in de oven totdat ze gaar zijn (ongeveer 45 min.).
- Haal de bakplaten uit de oven. Meng de verse kruiden onder de groenten en werk af met (veld)sla.
- Vul de bakplaat aan met eiwitporties naar keuze.

VARIATIE TIP

- Varieer met groenten volgens het seizoen bv. spruitjes, schorseneren en pompoen in de herfst/winter en venkel, bloemkool en aubergine in de lente/zomer.

MEER INSPIRATIE
WWW.NICE-INFO.BE
> RECEPTEN
> MEER EIWIJDIVERSITEIT
OP TAFEL