



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



WATERZOOI

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 stukken kip
- 1 ui
- 1 selder
- 2 preistengels
- 500 g wortelen
- 1 brikje van 250 ml soya roomvervanger
- Maïzena Expresse voor witte sauzen
- 1 vetarm kippebouillonblokje
- 800 g aardappelen
- peterselie / bieslook / kervel



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Schil de aardappelen en snij in stukken.
- Pel de ui en snij deze fijn.
- Was de selder en snij in stukjes.
- Was de prei en snij in ringen.
- Schil de wortelen en snij in fijne reepjes.
- Stoom of kook alle groenten beetgaar, alsook de aardappelen.
- Doe de soya-roomvervanger in een diepe pan samen met 250 ml water of kookvocht en het vetarm kippebouillonblokje.
- Kook hierin de stukken kip gaar.
- Voeg op het einde de groenten en de aardappelen toe en laat nog even doorkoken.
- Bindt het geheel lichtjes met wat Maïzen Expresse voor witte sauzen.
- Je kan het gerecht nog even afwerken met peterselie / bieslook / kervel.
- Laat het smaken!