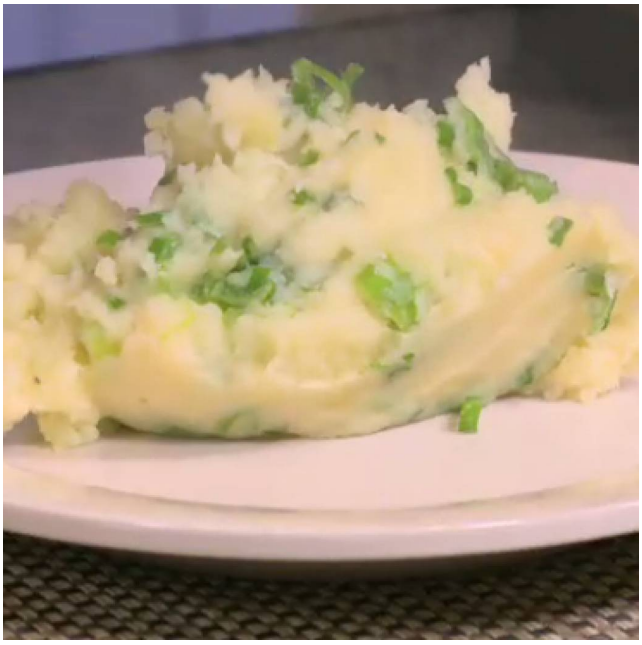

PASTINAAKPUREE

#pastinaak #bijgerecht

HOEVEELHEID
Bijgerecht voor 4 personen

WAT HEB JE NODIG
- **500 g pastinaak**
- **500 g aardappelen**
- **2 takjes tijm**
- **75 ml melk**
- **(3 bosuitjes, alleen het groen)**

Voor dieetaanpassingen aan jouw dieet zie onder bereidingswij

MATERIAAL

BEREIDINGSWIJZE
- **Schil en snijd de pastinaken en aardappels in blokjes.**
- **Kook de pastinaak en aardappel met de tijm in circa 10 minuten gaar.**
- **Giet ze af, stoom ze droog en verwijder de tijm.**
- **Pureer de aardappels en pastinaken en breng op smaak m zout en peper.**
- **Snijd de bosuitjes in ringetjes.**
- **Verwarm de melk en roer de melk en bosuitjes door de pastinaakpuree.**

DIEETAANPASSINGEN

Cholesterolbeperkt:
Kies voor magere melk

Energiebeperkt:
Neem magere melk

Energieverrijkt:
Meng een eetlepel kookroom of cremefraiche door het gerecht.

FODMAParm:
Vervang de melk door lactosearme melk.

Koolhydraatarm:
Dit gerecht is niet geschikt voor koolhydraatarm dieet. Laat het bijgerecht achterwege en kies voor een extra portie groente erb

ABC DIËTIST

ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdietist Ellen Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?
06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel Nederland.