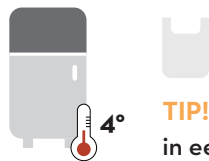


VENKEL

1. BEWAREN



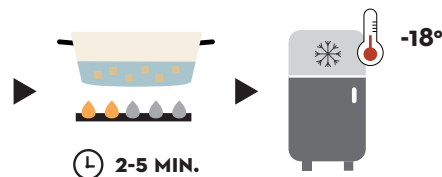
4°

TIP! Verpak venkel best in een plastic zak

OF

zie

2. VOORBEREIDEN



2-5 MIN.

-18°

2. VOORBEREIDEN



3. BEREIDEN



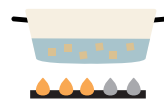
EET RAUW

OF



4-6 MIN.

OF



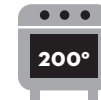
14-20 MIN.

OF



8 MIN.

OF



30 MIN.

TIP! Heerlijk in een salade

TIP! Met 2 eetlepels water + gebruik deksel

TIP! Alle stukjes venkel moeten onder water staan

TIP! Met lepel olijfolie

TIP! Met olijfolie en/of peper

4. RESTJES?



soep

OF



kruiden



2
PERSONEN



15 TOT 30
MIN.

MACARONISCHOTEL MET VENKEL

BASISINGREDIËNTEN

- 1 rode ui
- 1 venkel
- 1 courgette
- 150 g varkenssneetjes
- 150 g (volkoren) macaroni
- 2 eetlepels (vloeibare) margarine

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de groenten schoon. Snijd de ui in snippers, de venkel in reepjes en de courgette in blokjes.
2. Snijd het vlees in dunne reepjes.
3. Kook de macaroni in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
4. Bak het vlees in de margarine bruin. Bak de ui mee.

... ALS JE DIT IN HUIS HEBT

- 1 theelepel Provençaalse kruiden
- peper
- paprikapoeder
- 2 eetlepels geraspte kaas

5. Voeg de rest van de groenten toe met peper, de Provençaalse kruiden en paprikapoeder. Stoof dit samen in 10 minuten gaar.
6. Meng de uitgelekte macaroni door de groenten en warm het geheel goed door.
7. Geef er geraspte kaas bij.

Gebaseerd op een recept van het Voedingscentrum.



MEER RECEPTEN?
www.zekergezond.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**