



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



KAPSALON GEZOND



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 600 g zoete aardappelovenfrietten
- 1 krop ijsbergsla
- 2 grote stronken witloof
- 2 rode puntpaprika's
- 4 el [rode biet zoetzuur](#)
- 500 g kalkoenblokjes
- 120 g ma gere geraspte kaas
- 4 el [kruidendressing](#)



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Was de ijsbergsla en snij in fijne reepjes.
- Was het witloof, verwijder achteraan het bittere gedeelte als je dit liever niet hebt en snij eveneens fijn.
- Was de puntpaprika's, verwijder de pitjes en snij in dunne reepjes.
- Schik de groenten (ijsbergsla, witloof, puntpaprika, <https://www.dietisten-snekens.be/recepten/bijgerechten/groenten/rode-bieten-zoetzuur/>) over vier borden.
- Doe wat bakpapier op een bakplaat en leg hierop de zoete aardappelenfrietjes samen met de stukjes kalkoen en strooi de geraspte kaas er over.
- Zet dit geheel gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven van 200° C.
- Haal het geheel uit de oven en schik op de borden met groenten.
- Besprenkel met wat [kruidendressing](#).
- Laat het smaken.