



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## PISTOLET VIDEO

© Diëtistenpraktijk De Snekens



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 350 g kipfilets
- 150 g kippegehaktballetjes
- 250 g champignons
- 1 vetarm kippebouillonblokje
- 500 ml halfvolle melk
- Maïzena Expresse voor witte sauzen
- 4 bruine mini-pistolets
- enkele takjes peterselie
- enkele snoeptomaatjes



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Snij de kipfilet in blokjes en kook deze gaar.
- Was de champignons, snij ze in stukjes en voeg ze samen met de gehaktballetjes bij de kipfiletstukjes.
- Verkruimel hierover een vetarm kippebouillonblokje en voeg 500 ml halfvolle melk toe.
- Breng het geheel aan de kook en bindt met Maïzena Express.
- Snij een hoedje van de pistolet, hol de pistolet uit, vul de pistolet met de videevulling en zet het hoedje er terug bovenop.
- Werk af met een beetje peterselie en een snoeptomaatje en dien op.
- Smakelijk!