Diëtistenpraktijk De Snepkens
Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste – Sportdiëtiste



SLAATJE MET ANSJOVIS



Ingrediënten (4 personen):

- 200 g veldsla
- 1/4de witte kool
- 2 rode uien
- zoete puntpaprika's: één rode en één gele
- 1 bokaaltje ansjovisjes
- enkele zwarte olijven
- enkele snoeptomaten

Provinciebaan 51A – 2230 Herselt Tel: 014/54 32 22
e-mail: wendie@dietisten-snepkens.be website: www.dietisten-snepkens.be



Bereidingswijze:

- Was de veldsla en gebruik dit als basis voor je slaatje.
- Was de witte kool, snij in dunne reepjes en verspreid over de veldsla.
- Was de puntpaprika's, verwijder de zaadjes binnenin en snij in reepjes of ringetjes en verdeel over de salade.
- Pel de rode uien en snij in fijne ringetjes en verdeel vervolgens over de salade.
- Laat de ansjovisjes uitlekken en schik ze op het slaatje.
- Laat de olijven uitlekken en snij in dunne ringetjes en voeg toe aan het slaatje.
- Werk af met enkele snoeptomaten.
- Met een meergranenbroodje erbij is dit een gezonde, volwaardige maaltijd!

Provinciebaan 51A – 2230 Herselt Tel: 014/54 32 22
e-mail: wendie@dietisten-snepkens.be website: www.dietisten-snepkens.be