



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



LAUWWARM SLAATJE KALKOEN CHAMPIGNONS



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 200 g spinazie
- 1 komkommer
- 1 rode en 1 gele puntpaprika
- 1 klein blikje maïs
- 1 rode ui
- 1 busseltje radijsjes
- 1 bakje champignons
- 500 g kalkoenblokjes
- Kippekruiden
- 2 el gezonde vetstof



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Was de spinazie en verdeel in 4 kommetjes.
- Was de komkommer en snij in schijfjes en verdeel over de spinazie.
- Was de paprika's, maak ze schoon en snij ze in kleine reepjes.
- Spoel de maïs goed af en verdeel samen met de paprika's over de kommetjes.
- Pel de rode ui, snij in ringen en verdeel eveneens over de bordjes.
- Was en kuis de radijsjes en snij deze fijn.
- Verdeel de rode uiringen en de fijngeraspte radijsjes over de slaatjes.
- Kruid de kalkoenblokjes met kippekruiden en bak deze gaar in de gezonde vetstof.
- Was de champignons, voeg deze toe aan de kalkoenblokjes en bak deze gaar.
- Voeg de warme mengeling van champignons en kalkoenblokjes toe aan de bordjes en dien op.