



SALAD IN A JAR



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten:

- dressing
- gerookte zalm
- wortelen
- tomaten
- witloof
- radijsjes
- rode puntpaprika
- sla
- pijpajuin



Hoe maak ik een salade in een potje?

- op de bodem: de vinaigrette of andere saus
- dan de zwaarste ingrediënten
- bv. pasta, rijst, quinoa, taboulé ...
 vlees, vis, ...
- sla en verse kruiden als laatste, bovenaan in het potje
- als je het gaat opeten:
- - schudden
- - uitstrooien op een bord

Voordelen:

- gemakkelijk te transporteren (picknick / op het werk)
- een glazen potje is meer trendy dan een brooddoos
- het slaatje blijft verser door hermetische sluiting van het potje
- milieuvriendelijk door herbruikbare pot
- je kan eindeloos variëren