



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## VÉGÉTARISCHE HOTDOGS



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 donkere piccolo's
- 4 vegetarische worsten
- een beetje ijsbergsla
- 2 mango's
- enkele takjes peterselie

### Bereidingswijze:

- Grill de vegetarische worsten onder de grill of op de BBQ.
- Was de veldsla en snij in fijne reepjes.
- Snij de piccolo's op z'n langs doormidden, leg er wat versneden ijsbergsla tussen en een vegetarische worst.
- Schil de mango, verwijder de pit en snij in stukjes.
- Verwarm de stukjes mango in een kookpot op het vuur, en pureer met een staafmixer tot je een mangosaus bekomt.
- Doe wat mangosaus op de vegetarische worst en werk af met wat fijngesnipperde peterselie.
- Smakelijk!