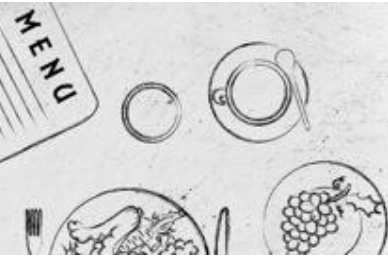




Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



KIPSLA OP 3 WIJZEN



Ingrediënten (voor 3 verschillende potjes kipsla):

- 1 volledige braadkip
- Dressing
- Ketchup
- 2 kleine blikje ananasstukjes op eigen sap
- magere andalousesaus
- ajuin
- currypasta
- peper en zout



Bereidingswijze:

- Braad de kip gaar, pel ze en pluis het vlees uit mekaar.
- Verdeel de geplozen kip in drie verschillende potjes.
- Van het eerste potje maken we kip hawaiï:
 - Giet het sap van de ananasstukjes in een kommetje en meng dit met 1/2^{de} van de dressing en de ketchup tot een cocktailsaus.
 - Meng de cocktailsaus onder de geplozen kip en voeg de stukjes ananas toe. Kruid met peper en zout en de kip hawaiï is klaar.
- Van het tweede potje maken we kip andalouse:
 - Pel de ui, snipper deze fijn en meng dit onder geplozen kip.
 - Meng hieronder de andalousesaus. Kruid met peper en zout en de kip andalouse is klaar.
- Van het derde potje maken we kip curry:
 - Meng de andere helft van de dressing met de currypasta en meng dit onder het derde potje geplozen kip. Kruid met peper en zout en de kip curry is klaar.
- Smakelijk!