



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## SLAATJE GROENE ASPERGES



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 600 g krieltjes
- 600 g groene asperges
- 100 g radijsjes
- 1 zakje veldsla
- 500 g kipfilet
- kippekruiden
- 2 el gezonde margarine
- peterselie



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Was de krieltjes, snij ze in groffe stukken, kook ze gaar en giet ze af.
- Kruid de aardappelen met peterselie.
- Was de veldsla en zwier droog.
- Maak de groene asperges schoon en kook ze beetgaar.
- Was de radijsjes, maak ze schoon en snij in plakjes.
- Smelt de margarine in een pan.
- Kruid de kipfilet met kippekruiden en bak deze gaar.
- Haal de gebakken kipfilet uit de pan en snij in stukjes.
- Meng alles onder mekaar (krieltjes, veldsla, asperges, radijsjes, stukjes kip) en dien op.
- Laat het smaken.