



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MENU



SLAATJE GEROOKTE ZALM



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 ijsbergsla
- 2 witloofstronken
- 1 citroen
- 1 busseltje radijsjes
- 2 pijpajuinen
- 1 avocado
- 1 granaatappel
- 300 g gerookte zalm



Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste

Bereidingswijze:

- Was de ijsbergsla, snij in sliertjes of stukjes en verdeel over 4 bordjes.
- Was het witloof en snij deze fijn en besprenkel met citroensap (om verkleuring tegen te gaan) en verdeel over de bordjes.
- Schil de avocado en snij in blokjes.
- Was de radijsjes, snij in schijfjes en verdeel over de bordjes.
- Was de pijpajuin, snij deze fijn en verdeel eveneens over de slaatjes.
- Snij de gerookte zalm in sliertjes en verdeel over de slaatjes.
- Snij de granaatappel midden door en verwijder de pitjes.
- Strooi wat granaatappelpitjes over de slaatjes ter versiering.
- Laat het smaken!