



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluyms
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



SLAHARTEN MET ROZE GARNALEN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- enkele slaharten of een kleine krob ijsbergsla
- enkele roze garnalen
- een tomatomaat
- enkele takjes bieslook
- een weinig light cocktailsaus
- een takje peterselie

Bereidingswijze:

- Was de sla of slaharten en verdeel in stukjes (bootjes).
- Leg enkele roze garnalen in de slabootjes.
- Doe er een weinig cocktail light over.
- Was de tomaat en snij in kleine stukjes.
- Verdeel de stukjes tomaat over de slabootjes.
- Snij de bieslook fijn en verdeel eveneens over de slabootjes.
- Schik de gevulde slaharten op een bordje en werk af met een takje peterselie.
- Smakelijk!