



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## TACOS MET ZALM



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 12 taco's
- 1 zakje veldsla
- 2 mini komkommers
- 1 busseltjes radijsjes
- 1 [gekookte maïskolf](#)
- 2 lente-uitjes
- 2 Roma-tomaten
- 1 rode zoete puntpaprika
- 2 dikke wortelen
- enkele takjes bladpeterselie
- 500 g zalmmoten
- 2 el [light mayonaise](#)
- 2 el [ketchup](#)



### Bereidingswijze:

- Grill de zalmmoten gaar onder de grill of in een grillpan.
- Was de veldsla en verdeel over de taco's.
- Was de mini komkommers, snij in schijfjes en verdeel eveneens over de taco's.
- Was de radijsjes, verwijder het loof, snij in schijfjes en verdeel ook over de taco's.
- Was de tomaten, verwijder het kroontje, snij in kleine stukjes en verdeel over de taco's.
- Was de puntpaprika, verwijder de pitjes, snij in ringetjes en verdeel over de taco's.
- Schil de wortelen, rasp ze fijn en verdeel over de taco's.
- Verdeel de [gekookte maïs](#) over de taco's.
- Was de lente-uitjes, snij in ringetjes en verdeel ook over de taco's.
- Verdeel de zalmmoten in blokjes en verdeel over de taco's.
- Meng de [light mayonaise](#) met de [ketchup](#) en besprenkel hiermee de taco's.
- Werk af met enkele blaadjes platte peterselie.
- Laat het smaken!