



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



LAUWWARM SLAATJE KIP APPEL ROZIJN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- veldsla
- [mais](#)
- snoeptomaten
- puntpaprika's
- [rode bietensla](#)
- kippeblokjes
- appel
- rozijnen
- kippekruiden
- margarine met gezonde vetzuursamenstelling



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Was de veldsla en verdeel over 4 bordjes.
- Verdeel hierover de [maïs](#).
- Was de snoeptomaten en verdeel eveneens over de borden.
- Was de puntpaprika's, snij in reepjes en verdeel eveneens over de borden.
- Verdeel de [rodebietensla](#) over de bordjes.
- Kruid de kipblokjes met de kippekruiden.
- Verwarm de vetstof in een pan en bak hierin de kippeblokjes gaar.
- Schil de appels, snij in blokjes en bak deze samen met de kippeblokjes en de rozijntjes nog even door.
- Verdeel dit mengsel eveneens over de vier borden en laat het smaken.