



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



SLAHARTENSLAATJE MET KIPPEWORSTSAATE



Ingrediënten (voor 4 personen):

- Slaharten
- 1 busseltje radijsjes
- 125 g blauwe bessen
- een klein bakje preischeuten
- 150 g groene asperges
- 4 el [dressing](#)
- 2 kippeworsten
- 200 g kalkoenspek
- 600 g <https://www.dietisten-snekens.be/recepten/bijgerechten/aardappelen/kruidige-ovenaardappelen/>



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Was de slaharten en haal de bladeren uit elkaar en doe ze in een grote kom.
- Was de radijsjes, verwijder het loof en snij ze in schijfjes.
- Voeg de radijsjes toe aan de kom.
- Was de blauwe besjes en voeg deze eveneens toe aan de slakom.
- Was de asperges, kook ze beetgaar en voeg eveneens toe aan de slakom.
- Besprenkel met de [dressing](#).
- Snij de kippeworsten in schijven en rol rond elk schijfje een stukje kalkoenspek.
- Rijg de stukjes worst met spek aan een satéprikker en laat garen op de BBQ.
- Dien op met de slahartensalade en de <https://www.dietisten-snekens.be/recepten/bijgerechten/aardappelen/kruidige-ovenaardappelen/>.