



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



SPITSKOOGLAATJE KIP SCAMPI HAWAÏ

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1/2^{de} spitskool (in reepjes)
- 1 bussel radijsjes (in schijfjes)
- 2 Pink Lady appels (in reepjes, besprenkeld met citroensap)
- het sap van 2 citroenen
- 4 el honingmosterddressing
- 250 g spelpasta
- 1 bokaaltje groene pesto
- 250 g kipfilets
- 250 g gepelde scampi's
- enkele verse ananasblokjes
- kippekruiden
- enkele basilicumblaadjes



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Was de spitskool en snij in dunne reepjes.
- Was de radijsjes, verwijder het loof en snij deze in schijfjes.
- Was de appels, verwijder het klokhuis, snij in dunne reepjes en besprenkel met het sap van 1 citroen tegen het oxideren.
- Meng de groenten onder mekaar in een grote kom.
- Meng de honingmosterddressing met het sap van 1 citroen en verdeel dit over de salade.
- Kook de pasta beetgaar en giet af.
- Meng hieronder de groene pesto en werk af met verse basilicum.
- Snij de kipfilets in blokjes en kruid met de kippekruiden.
- Vul 4 saté's met afwisselend een blokje kip, een scampi en een blokje ananas en laat de saté's garen op de BBQ.
- Dien de satés op met de pasta pesto en het spitskoolslaatje.
-