



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## TOMATENSALADE.



### Ingrediënten (4 personen):

- een krob sla
- 2 dikke stronken witloof
- 100 g diepvries erwten
- 300 g verse wortelen
- 4 tomaten
- 4 pijpajuintjes
- [dressing](#) (zie recept)



### Bereidingswijze:

- Was en kuis de sla en snij in dunne sliertjes.
- Was en kuis het witloof en snij eveneens fijn.
- Kook de diepvrieserwtjes beetgaar.
- Schil de wortelen, snij ze in plakjes en kook ze ook beetgaar.
- Was de tomaten en snij ze in partjes.
- Schik in 4 bordjes: de slasliertjes, daarop de witloofsnippers, de gekookte erwten en wortelen en schik hierover de tomatenpartjes.
- Was de pijpajuintjes en snipper deze fijn over de borden.
- Dien op met een magere [dressing](#) (zie recept).
- Dit kan als bijgerecht bij een bbq of als volwaardige maaltijd samen met vlees of vis en bijvoorbeeld gebakken krieltjes.