



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



VIJGENSLAATJE



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 200 g veldsla
- 1 rode puntpaprika
- 1 gele puntpaprika
- 200 g snoeptomaten
- 1 rode ui
- 4 verse vijgen

Bereidingswijze:

- Was de veldsla en doe in een slakom.
- Was de puntpaprika's, verwijder de pitten van binnen, snij in dunne reepjes en verdeel over het slaatje.
- Was de snoeptomaten, snij doormidden en verdeel eveneens over het slaatje.
- Pel de rode ui en snij deze in ringen over het slaatje.
- Snij de verse vijgen in 3 of 4 stukken doormidden en schik deze ter afwerking over het slaatje.
- Dit slaatje is zeer lekker met geitenkaas en brood of als bijgerecht bij de warme maaltijd.