



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PAPADUMS MET BLOEMKoolRIJST EN KIP



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 8 papadums
- 400 g bloemkoolrijst
- 1 dikke winterpeen
- 1 preistengel
- 100 g spitskool
- 1 rode ui
- 1 rode puntpaprika
- granaatappelpitjes van 1 granaatappel
- 500 g kippehaasjes
- 2 el gezonde bakboter
- Kippekruiden
- tuinkruidendressing

Bereidingswijze:

- Leg de papadums gespreid op tafel.
- Was de bloemkool en snij de roosjes heel fijn met de hand of in een blender.
- Schil de winterpeen en snij eveneens heel fijn.



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



- Was de preistengel en snij in fijne reepjes (gebruik enkel het witte en lichtgroene gedeelte; het donkergroene deel kan je verder gebruiken in de soep).
- Was de spitskool en snij ook dit in dunne reepjes.
- Pel de ui en snij eveneens fijn.
- Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snij in kleine blokjes.
- Snij de granaatappel doormidden en haal de pitjes er uit.
- Meng alle groenten en de granaatappelpitjes door mekaar en verdeel over de papadums.
- Doe de margarine in een pan en bak hierin de kippehaasjes; kruid met kippekruiden.
- Snij de kippehaasjes in blokjes en breng aan op de groentemengeling.
- Dien op met een beetje tuinkruidendressing.
- Laat het smaken!