

IRIS DAEMS

<https://www.irisdaems.be>

Grensstraat 24, 2580 Putte & Damstraat 88, 1982 Weerde

0486 27 81 10

RECEPT Witloofbootje

Gï»¿ET READY

- 2 stronken witloof
- 100 g garnalen of rivierkreeftjes
- 1 el mayonaise
- 2 el volle Griekse yoghurt
- tuinkruiden zoals bieslook, peterselie
- jonge preischeuten, granaatappelpitjes en dille voor extra feestelijke touch

EASY PEASY

1. Maak garnaalsla : meng garnalen met 1 eetlepel mayo+ volle yoghurt + tuinkruiden
 - eventueel nog wat limoen, citroen en/of peper
 - ik gebruik vaak citroenpeper of knoflookpeper van– [Pit&Pit \(pit-pit.com\)](http://Pit&Pit(pit-pit.com))
2. Vul de witloofblaadjes met garnaalsla.
3. Werk af met granaatappelpitjes, jonge preischeuten en dille.
 - extra smaakmakers : kappertjes
 - laat kappertjes uitlekken op keukenpapier, leg 2 à 3 kappertjes in 1 bootje.
 - zijn het grote kappertjes - snij ze dan in 2
4. Ik start meestal met het maken van een dressing: dus mayo mengen met yoghurt en tuinkruiden - ik maak wat meer (5 el mayo en 10 el yoghurt) en gebruik de overschot als dipsaus voor knabbelgroentjes.

Het is superlekker en belachelijke snel klaar.

Variatie : Werk je graag met glaasjes? Dan kan je de witloof wat fijnsnipperen en afwerken met garnaalsa en smaakmakers

Budgettip: staan de garnalen en rivierkreeftjes duur > voeg dan 1 à 2 gekookte eieren onder de garnaalsla.

Smakelijk en vooral geniet ervan.

Wil jij meer recepten van Iris Daems diëtistenpraktijk - volg dan haar [instagrampagina](#)

Wil jij volledige weekmenu's met smakelijke & makkelijke recepten in balans - [upgrade je eten en leven](#)