

Gewichtsconsulente

Marian Teunissen



- Begeleiding bij gewichtsproblemen
- (Sport)Voedingsadvies
- Leefstijlcoach

Laan van Broekpolder 307
1967 KG Heemskerk
06 – 51 01 99 44

www.marianteunissen.nl
info@marianteunissen.nl

KvK 34392296
BTW NL.1307.12.656.B01

Witlofschuitjes met Hollandse garnalen

Voorgerecht / 4 personen / <20 minuten

Ingrediënten:

150 gram Hollandse garnalen
2 stronkjes witlof
1 bekertje zure room (125 ml)
1 eetlepel ketchup
1 eetlepel mayonaise
1 rode ui
dille
zout en peper

Bereiding:

Maak de witlofblaadjes los en was de blaadjes. Snijd de rode ui in kleine stukjes. Snijd de dille fijn. Meng de zure room, ketchup en mayonaise door elkaar en breng op smaak met peper en zout. Meng de Hollandse garnalen met de stukjes rode ui en de dille. Schep eerst een beetje saus op de bodem van het witlofblaadje en schep vervolgens het garnalenmengsel in het schuitje.