

KIPCOCKTAIL MET ANANAS

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 150 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 150 gram gerookte kipfilet (of plakjes kipfilet, vleeswaren)
- 4 schijven verse ananas
- 8 mooie slabladeren of ijsbergsla in dunne reepjes
- verse bieslook
- 2 eetlepels magere slasaus
- 2 eetlepels magere yoghurt
- 1 eetlepel tomatenketchup
- snuifje paprikapoeder
- stukje rode paprika of kerstomaatje



VOORBEREIDING

Snij de kipfilet in dunne plakjes of reepjes.

Snij de ananas in kleine stukjes.



BEREIDING

Leg in 4 coupes of op 4 bordjes elk 2 slabladeren (of reepjes ijsbergsla). Verdeel de kipfilet en de ananas hierover. Meng de ingrediënten voor de dressing en verdeel deze over de coupes. Werk af met fijn gesnipperde bieslook. Geef het geheel een klein rood accentje met de paprika of de kerstomaat.

TIP

Wil je liever geen zoete smaak, vervang dan de ananas door 1 stengel bleekselderij die je in boogjes gesneden hebt.

De ananas past prima in het dagelijks menu. 's Morgens kun je een heerlijke vruchtensmoothie maken waar ananas doorheen zit. De vrucht is een ideaal tussendoortje. In een vruchtensalade kan deze zoete tropische lekkernij niet misstaan naast gezond fruit als banaan, appel, sinaasappel, abrikoos en mango. Zelfs een groene salade fleurt helemaal op door het toevoegen van verse ananas. Een ananas is een ideaal snackfruit voor de avonduren. Zet een bordje verse ananas op tafel en het bord is zo weer leeg. Probeer ook eens een ananasspannenkoek in plaats van appelpannenkoek.

VOLKSGENEESKUNDE

Voor een geneeskrachtige werking is de stam van de ananas te gebruiken.

- is krampstillend
- vertraagt de bloedstolling
- remt ontstekingen
- bevordert de spijsvertering ofwel digestie
- bevordert de urineproductie, is urinedrijvend
- bevordert het ophoesten of opgeven van slijm of fluimen
- verbetert de weerstand van het lichaam

AANKOOP & BEWARING

Een verse ananas heeft een aangename geur en voelt veerkrachtig aan rond de steelaanzet. Een te sterke geur, donkere knobbels en vergeelde kroonblaadjes wijzen op overrijpheid. Ook vruchten met vlekken, beschimmelde plekken of zachte schil zijn niet meer vers.

Verse ananas is het hele jaar door verkrijgbaar.

Ananas is gevoelig voor lage-temperatuurbederf en mag dus niet in de koelkast worden bewaard.

Op kamertemperatuur is de vrucht nog enkele dagen na aankoop houdbaar.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 61

water 83,4 gr • eiwit 0,8 gr • koolhydraten 11,5 gr • vet 0 gr • suikers 11,5 gr
vit. B1 0,06 mg • vit. B2 0,02 mg • vit. B6 0,08 mg • vit C 23 mg
natrium 2 mg • kalium 170 mg • calcium 16 mg • fosfor 9 mg
ijzer 0,4 mg • magnesium 20 mg • koper 0,10 mg • zink 0,10 mg

