



## Feestelijke hapjes

Deze hapjes passen in het zoutbeperkt dieet.

### **Gevuld ei** (10 stuks)

#### *Ingrediënten*

5 eieren

fritessaus

curry madras kruiden (Jonnie Boer - Euroma)

evt. peterselie

#### *Bereidingswijze*

Kook de eieren hard.

Pel de eieren, snij over de lengte doormidden en haal de dooier eruit.

Prak de dooiers met wat fritessaus tot een smeūige massa.

Voeg naar smaak de kruiden toe.

Vul het ei met het dooiermengsel

Garneer evt. met peterselie



## Kipsalade

### *Ingrediënten*

100 g kipfilet (vleeswaren) of gerookte kipfilet met minder zout \*  
¼ appel  
1 schijf ananas  
1 kleine natriumarme augurk (Kesbeke)  
citroensap  
1 eetlepel magere kwark  
½ eetlepel fritessaus  
½ teentje knoflook  
paprikapoeder  
witte peper

### *Bereidingswijze*

Snij de kipfilet in kleine reepjes of blokjes.  
Snij de appel in kleine blokjes en besprenkel met citroensap.  
Snij de augurk en ananas in kleine blokjes.  
Pers de knoflook uit.  
Hussel alles door elkaar.  
Roer de kwark glad met de fritessaus.  
Maak op smaak met paprikapoeder en witte peper.  
Meng de saus door het kimpengsel.

U kunt deze salade op diverse manieren gebruiken.

- als borrelhapje: vul een traiteur cup (Jos Poell) of leg het op een crackertje
- gebruik het als basis voor een maaltijdsalade
- als broodbeleg

\* minder zout = max. ½ g zout/100 gram



## **Stokbrood met .....**

### **Kruidenkaas**

#### *Ingrediënten*

smeerbare kruidenkaas zoutarm \*  
evt. rode paprika

#### *Bereidingswijze*

Besmeer het stokbrood met de kruidenkaas.  
Garneer evt. met een blokje rode paprika

### **Kruidenboter**

#### *Ingrediënten*

roomboter zonder zout  
knoflook(poeder)  
bladselderij  
peterselie  
bieslook  
(kervel)  
(dille)  
(citroensap)  
peper  
tijm

#### *Bereidingswijze*

Zorg dat de boter op kamertemperatuur is  
Snij de kruiden en knoflook fijn (gebruik evt. een keuken-  
machine) en meng de kruiden naar smaak door de boter

\* minder zout = max. ½ g zout/100 gram



## **Pesto**

### *Ingrediënten*

35 gram verse basilicumblaadjes

30 ml olijfolie

15 gram pijnboompitten

15 gram peccorino kaas

1 teentje knoflook

½ bosje peterselie

### *Bereidingswijze*

Doe alle ingrediënten bij elkaar in een maatkan of foodprocessor  
Mix het geheel met behulp van een staafmixer of foodprocessor  
tot een glad mengsel