2B Vlees

Salade met appel, bleekselderij en kip

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de kipfilet in reepjes, de bleekselderij in maantjes, de appel in plakjes en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de stukjes kip met de sambal oelek en het paprikapoeder goudbruin en gaar. Meng ondertussen de knoflook, Griekse yoghurt en crème fraîche tot een dressing en breng op smaak met peper en zout. Vul een diep bord met de ijsbergsla, bleekselderij, appel en kip. Besprenkel met de dressing en maak af met het sesam- en mosterdzaad. Breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- [ ] 1 el crème fraîche light
- [ ] 75 g bleekselderij
- [ ] 75 g ijsbergsla
- [ ] ½ appel
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] ½ tl sambal oelek
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Snufje sesamzaad
- [ ] Snufje mosterdzaad
- [ ] Snufje paprikapoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**390 kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Vet	**23 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**29 g**