

Selderijsalade met kipfilet en homemade chilisaus

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Snijd de bleekselderij in kleine halve maantjes en de gerookte kipfilet en tomaat in kleine stukjes. Meng dit goed door elkaar en roer dan de chilisaus er doorheen.

CHILISAUS:

Was de pepers, verwijder de zaadlijst en snijd in kleine stukjes. Doe alle ingrediënten in een pannetje en breng rustig aan de kook. Laat 7 minuten rustig op een laag pitje koken zonder deksel. Meng daarna met een staafmixer alles tot een glad mengsel. Bewaar de chilisaus in een klein weckpotje.

Ingrediënten:

- 120-150 g gerookte kipfilet
- 3 stengels bleekselderij (draden verwijderd)
- 1 tomaat
- 1 el homemade chilisaus

Ingrediënten voor de chilisaus:

- 1 grote tomaat in stukjes
- 4 rode pepers
- 4 teentjes knoflook, geperst
- 7 el olijfolie extra vierge
- 6 el azijn
- 100 ml water
- 1 tl stevia zoetstof
- 1 tl zeezout



KCAL	EIWITTEN	KOOL- HYDRATEN	VETTEN	FASE 1A + 1B
235	22,5 g	9,7 g	10,9 g	