

Witlofsalade met gerookte kipfilet



15 minuten



1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie 233 Kcal

Koolhydraten 5.6 g

Eiwitten 41.7 g

Vet 4.9 g

Vezels 0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 120 g gerookte kipfilet, in reepjes
- 1 tomaat, in partjes
- 1 stonkje witlof, fijngesneden
- 1 handje witte kool, fijngesneden
- 1 tl cayennepeper
- 1 el magere kwark
- 1 el azijn
- 1 tl zoetstof
- 1 takje basilicum

BEREIDINGSWIJZE

Meng de witte kool met de witlof en leg op een bord. Schik de tomatenpartjes en kipreepjes hierop. Strooi hier de cayennepeper overheen. Maak een dressing van een beetje magere kwark, azijn en 1 theelepel zoetstof en verdeel over de salade. Garneer met enkele blaadjes basilicum.

TIP: LEKKER MET
CROUTONS VAN
SOJANOOTJES OF
SOJABOLLETJES.