PS. food & lifestyle

FASE 1

# Selderijsalade met kipfilet en homemade chilisaus



15 minuten | 1 persoon

## VOEDINGSWAARDE

| | |
|---|---|
| **Energie** | **235 Kcal** |
| **Koolhydraten** | **9.7 g** |
| **Eiwitten** | **22.5 g** |
| **Vet** | **10.9 g** |
| **Vezels** | **0 g** |

Voedingswaarde per persoon

## INGREDIËNTEN

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

## EXTRA

- 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

## 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.