



1A+1B

Meat

Witlofsalade met gerookte kipfilet



Bereidingstijd

15 minuten



Porties

Voor 1 persoon

Bereidingswijze

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

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	233 kcal
Koolhydraten	5 g
Vet	4 g
Eiwit	41 g