

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

- 120-150 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.