PS. food & lifestyle

FASE 1

Kip-samba salade

15 minuten | 4 personen



VOEDINGSWAARDE

Koolhydraten	**0 g**
Eiwitten	**0 g**
Vet	**0 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 160-200 g kipfilet in stukjes
- 2 el Griekse yoghurt 0% vet
- Zoetstof naar smaak (½ - 1 tl)
- 2 tl paprikapoeder
- 1 el vers citroensap
- 1½ tl tomatenpuree
- ½ of 1 teentje knoflook, geperst
- ½ rode peper, zaadlijst verwijderd en zeer fijngehakt
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Voeg de tomatenpuree toe en bak deze even mee. Snijd de kip vervolgens in kleine stukjes en meng met de rest van de ingrediënten in een kommetje. Breng eventueel extra op smaak met wat peper en zout.

TIP: LEKKER OP HET MEERZADEN BOLLETJE VAN PS. FOOD & LIFESTYLE. LET OP: VOEG NOG EXTRA GROENTE TOE, BIJVOORBEELD SCHIJFJES TOMAAT, GROENE PAPRIKA OF SLA.