PS. food & lifestyle

FASE 1

Salade met gegrilde kip en caesardressing



15 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**318 Kcal**
Koolhydraten	**5.1 g**
Eiwitten	**30.4 g**
Vet	**19 g**
Vezels	**2.4 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 120-150 g kipfilet
- 100 g gemengde sla
- 50 g cherrytomaatjes
- ½ el olijfolie
- ½ tl paprikapoeder
- Peper
- Zout

EXTRA

- 1 el mayonaise
- ½ teentje knoflook
- 1 ansjovis
- 1 tl vers citroensap
- 1 tl mosterd

BEREIDINGSWIJZE

Bestrooi de kipfilet met de paprikapoeder, peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipfilet gaar in circa 8-10 minuten. Snijd ondertussen de cherrytomaatjes doormidden. Doe alle ingrediënten voor de dressing in de blender en maak er een gladde saus van. Verdeel de sla, cherrytomaatjes en de kipfilet over een bord en besprenkel met de dressing. Breng eventueel nog extra op smaak met wat peper.

TIP: VOEG VANAF FASE 2A 1 EL GERASPTE PARMEZAANSE KAAS TOE AAN DE DRESSING. EN HEB JE GEEN BLENDER IN HUIS? JE KUNT DE ANSJOVIS OOK GEWOON IN KLEINE STUKJES SNIJDEN EN MENGEN MET DE REST VAN DE INGREDIËNTEN.