

Oosterse kipsalade:

(2 porties, 200 kcal)

Ingrediënten:

200 g kipfilet, gekookt en in blokjes gesneden
2 zure appels, geschild en in blokjes gesneden
4 stengels bleekselderij, in blokjes gesneden
3 el citroensap
1 snufje kaneel
Geraspte nootmuskaat
Kardemom
Zout
Peper
Klein beetje zoetstof (bijv. stevia) of helemaal weg laten

Bereiding:

1. Bak de kipfilet zonder vet in een anti-aanbakpan, gebruik eventueel bakfolie (dan kan je zonder vet in elke koekenpan bakken).
2. Vermeng de kip met de appel en de bleekselderij in een schaal. Breng op smaak met de zoetstof, het citroensap en de kruiden.
3. Laat het geheel 20 minuten trekken en serveer.



www.marianskookwereld.nl

(Recept van Otii Blok)