

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
120 gr bleekselderij
50 gr gerookte kip
1 Granny Smith appel
60 gr ananas
20 gr walnoten
15 gr rozijnen
5 gr bieslook
15 gr yoghurt
5 gr fritessaus
paar druppels citroensap

SALADE MET BLEEKSELDERIJ EN GEROOKTE KIP

Bevat per portie: Kcal: 196 | Eiwit: 8,6 gr | Koolhydraten: 22,3 gr | Vet: 7,9 gr | Vezels: 3,6 gr

ZO MAAK JE HET

- Was de bleekselderij, ontdraad hem en snij in reepjes.
- Snij de appel in vieren, verwijder het klokhuis en snij de kwarten vervolgens in stukjes.
- Snij de gerookte kip en ananas in stukjes en hak de walnoten even grof door.
- Hak tot slot de bieslook fijn en meng alle ingrediënten voor dit recept tot je een mooie salade hebt.