



Maaïke Ursem | Gewichtsconsulente

VOORJAARSMALTIJDSALADE (4 PERSONEN)

Ingrediënten:

- 400 gram peultjes
- 1 gele paprika
- appel
- 1 eetl. citroensap
- 250 gram gerookte kipfilet in dunne reepjes
- 1 eetl. olijfolie
- 200 gram bospeentjes
- 6 eetl. magere kwark/ yoghurt
- 2 eetl. citroensap
- 2 eet. bieslook, gehakt
- ½ theel. kerriepoeder
- zout en versgemalen peper

Haal de peultjes af en kook ze 2 minuten, giet ze af en spoel goed met koud water na om de kleur te behouden. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd hem in smalle repen. Schil de appel en rasp hem grof, besprenkel met 1 eet. citroensap. Bak de reepjes kip in de olijfolie. Schil de worteltjes en rasp grof. Voeg alle ingrediënten van de salade samen. Meng de yoghurt/kwark, 2 eetl. citroensap, bieslook, kerriepoeder, peper en zout goed door elkaar tot een dressing en schep door de salade.

Heerlijk met een warme volkoren pistolet.

Voeg tijdens het bakken van de kip een lepel balsamicoazijn toe.

Neem i.p.v. kip stukjes asperge om er een vegetarische salade van te maken.

Eet smakelijk!

