



Maaïke Ursem | Gewichtsconsulente

PREI-KIPSALADE (8 PERSONEN)

Ingrediënten:

- 250 gram prei
- 200 gram kipfilet
- 125 ml. dikke yoghurt (hang het in een schone theedoek boven een pan)
- 4 eetl. Yofresh
- ½ theel. cayennepeper
- ½ liter kippenbouillon (van tabletten)
- zout

Snijd de prei in zeer dunne ringen en spoel goed schoon. Laat daarna drogen op een theedoek. Roer de yoghurt, Yofresh en cayennepeper door elkaar. Breng de bouillon aan de kook en voeg nu de prei en de kipfilet in reepjes toe. Kook dit ongeveer 5 minuten. Schep de kip en de prei uit de bouillon en laat goed uitlekken en afkoelen. Bewaar de bouillon om zo op te drinken of om er soep van te maken. Hak de prei en kip in nog kleinere stukjes en roer door het yoghurtmengsel heen. Breng nu op smaak met een snufje cayennepeper en zout.

Heerlijk met een vers afgebakken stokbroodje of volkoren pistolet.

Eet smakelijk!

