

Salade met kipreepjes en appel

Voedingswaarden per portie:

380 kcal 23 g eiwit

24 g vet 12 g koolhydraten

Bereidingswijze ½ appel schillen, klokhuis verwijderen en appel in blokjes snijden. ½ paprika en 1 tomaat schoonmaken en in blokjes snijden.

In koekenpan ½ eetlepel olie verhitten en appel ca. 3 min. aan beide zijden bakken.

100 gram gemengde ijsbergsla en **40 gram rucola** met **1 eetlepel citroensap** mengen.

100 gram gerookte reepjes kip en appelplakjes erop leggen. Paprika, tomaat en **2 eetlepels hüttenkäse** toevoegen.

Variaties kipreepjes:

- gerookte kalkoenreepjes
- gerookte zalm

Variaties appel:

- peer
- 2 mandarijnen
- 15 druiven

Suggestie:

- naturel dressing (Remia)
- de appel is koud ook lekker