

PowerSlim

1A+1B

Meat

Selleriesalat mit Hähnchenfilet und selbst gemachter Chilisoße



Zubereitungszeit

15 minuten



Portionen

Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Staudensellerie in kleine Halbmonde und das geräucherte Hähnchenfilet sowie die Tomate in kleine Stücke schneiden. Gut miteinander vermengen und dann die Chilisoße unterrühren.
- 2 Chilisoße:
- 3 Die Chilis waschen, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben und langsam aufkochen. 7 Minuten bei niedriger Hitze ohne Deckel köcheln lassen. Danach alles mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Die Chilisoße in einem kleinen Einmachglas aufbewahren.

Zutaten

- ☐ 120-150 g geräuchertes Hähnchenfilet
- ☐ 3 Stangen Staudensellerie (Fäden entfernt)
- ☐ 1 Tomate
- ☐ 1 EL selbst gemachte Chilisoße

Nährwerte pro Person

Energie	235 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	10 g
Eiweiß	22 g