

Kipcocktail, jaren 70 in een nieuw jasje

Kipcocktail, een fijn, licht en koolhydraatarm voorgerecht voor een feestje.

Lekker fris door de ananas en een pittige bite door de rode ui. Kortom een perfecte combi voor een mooi gevuld glas. Als je het e.e.a. voorbereid hoef je tijdens het feestje alleen nog maar het gerecht samen te stellen en je bent zo in een mum van tijd klaar.

Voor 4 personen

Bereidingstijd: <15 minuten

Ingrediënten

- 1 gerookte kipfilet (ongeveer 150 gram)
- 4 schijven ananas = ongeveer 100 gram (b.v.k. vers)
- 1/2 rode ui
- 3 eetlepels Griekse yoghurt (dit is ongeveer 150 gram)
- 1 eetlepel ketchup (of als je dit niet hebt, 2 theelepels tomatenpuree)
- 1 eetlepel wodka
- Snufje peper en zout
- 50 gram gemengde groene bladsla
- 8 groene olijven (of zwart als je dit lekkerder vindt)

Bereiding kipcocktail

1. Snij de gerookte kipfilet in dunne plakjes
2. Meng de yoghurt, ketchup, wodka en wat peper/zout goed door elkaar
3. Snij de rode ui in dunne 1/2 ringetjes en de ananas in kleine blokjes
4. Verdeel de groene bladsla over 4 mooie glazen coupes
5. Meng de kipfilet, rode ui en ananas met elkaar en verdeel dit over de 4 coupes
6. Maak het af met een eetlepel saus + een paar olijffjes.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
90	3	1,8	8,6	5,4	1	1,4