

# Tabouleh anders



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Bevat	303	38 g	12 g	11 g

## Ingrediënten:

150 gram kipfilet  
of 150 gram vis

1 bosje groene selderij, fijn gesneden

1 dunne prei,  
witte gedeelte in dunne ringetjes gesneden

6 eetlepels bloemkool,  
heel fijn gesneden (fijne korreltjes als rijst)

2 tomaten, in blokjes

2 teen knoflook, geperst of fijn gesneden

snufje versgemalen zwarte peper

snufje paprikapoeder

1 eetlepel sumak



## Bereiding:

Meng alle ingrediënten in een saladekom goed door elkaar.

Kwast de grillpan in met olie en verhit op een matig vuur. Kruid de kip of vis naar smaak en bereid zonder vet (alleen de grill of pan kan ingevet worden).

- Gril de kipfilet (plat geslagen of in de breedte doormidden gesneden zodat hij sneller gaar is). Keer regelmatig tot de kip helemaal gaar is.
- Gebruik in plaats van de kipfilet vis. Let op met grillen, deze is heel snel gaar.