

Waldorfsalade met kip

Bereiden in: Pan
Voorbereiding: 15 min.
Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kipfilet
- 150 ml appelsap
- 2 stengels bleekselderij
- 3 rode appels
- 1 el citroensap
- 1 tl suiker 50 gram gehalveerde walnoten
- 8 el mayonaise
- 1 el melk
- 1 el fijngesneden bieslook
- een paar blaadjes sla
- versgemalen zwarte peper

Voedingswaarde

- 505 kcal / 2120 kj
- 37 gram vet
- 30 gram eiwit
- 13 gram koolhydraten
- 2 gram vezels

Wist u dit

Waldorfsalade werd in de 18e eeuw bedacht en dank zijn naam aan het Waldorf Astoria Hotel in New York, waar het voor het eerst geserveerd werd.

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Waldorfsalade met kip

Bereiding

1. Doe de kipfilets met het appelsap en de appelazijn in een pan. Breng aan de kook en pocheer de kip met een deksel op de pan ca. 15 min. tot het vlees zacht is. Neem het uit de pan en laat het afkoelen.

2. Maak de bleekselderij schoon, snijd in dunne plakjes. Was de appels, verdeel ze in vieren, verwijder de klokhuizen en snijd in smalle partjes. Meng bleekselderij, appel, citroensap en suiker dooreen. Schep er de walnoten door.

3. Roer de mayonaise en melk dooreen. Schep er het appelmengsel en de fijngesneden bieslook door. Snijd de kipfilets in blokjes en schep deze door het mengsel. Verdeel de blaadjes sla over 4 borden. Schep er de salade op en maal peper erboven. Serveer direct.

Kooktips

Als u de kipfilets laat afkoelen in het pocheer vocht, trekt de appelsmaak er nog beter in. Variatie Gebruik blanke amandelen in plaats van walnoten

Serveren

Serveer knapperig wit stokbrood bij deze lekkere salade en geef er een glas gekoelde droge witte wijn bij.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten