



# Salade met kip en sinaasappel



Bereiden in: Pan



Vorbereiding: 10 min.



Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

## Ingrediënten

- 2 gare kipfilets
- 2 struikjes witlof
- 1 rode ui
- 1 knoflookteentje
- 2 sinaasappels
- 4 el olijfolie
- zout, zwarte peper
- 3 el fijngesneden bieslook
- 125 g gemende sla

## Voedingswaarde

- 290 kcal / 1220 kJ
- 25 g vet
- 17 g eiwit
- 9 g koolhydraten
- 2 g vezels

## Wist u dit

*Witlof, ook wel Brussels lof genoemd, behoort tot de familie der cichorei-achtigen. Het heeft een wat bittere smaak, werkt vocht afdrijvend en ontslakkend.*

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen  
+31 (0)53 436 71 12  
[info@sameneenkoekopen.nl](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)



# Salade met kip en sinaasappel

## Bereiding

- 1 Snijd de kipfilet in dunne reepjes. Snijd de stronkjes kegelvormig uit de witlof en snijd de rest van de witlof in brede repen.
- 2 Pel de ui en snijd in ringen. Pel het knoflookteentje en pers uit. Schil de sinaasappels en snijd ze in dunne plakken. Vang daarbij het sap op.
- 3 Meng de sinaasappel, reepjes kip, witlof en uienringen voorzichtig door elkaar. Doe de olijfolie en knoflook in een pan en verwarm 1-2 min. Voeg het sinaasappelsap toe en laat het 1 min. zachtjes koken. Breng op smaak en roer er de bieslook door.
- 4 Verdeel de sla over 4 borden en schep er de kip-sinaasappelsalade op. Bedruppel gelijkmatig met de warme dressing en serveer direct. Geef er wit stokbrood bij of een stevig boerenbrood met kruiden of knoflook.

## Kooktips

U kunt voor deze salade ook een kant-en-klaar gegrilde kip gebruiken. Verwijder dan het vel en snijd het vlees los van de botten.

## Serveren

Serveer deze lekkere salade als licht lunchgerecht. Geef als dessert romige kwark met vers zacht fruit, bijvoorbeeld aardbeien.

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)