

Salade met gegrilde kip

Bereiden in: Pan

Voorbereiding: 15 min.

Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 gegrilde kip met vel
- 1 avocado
- 175 g kers tomaatjes
- 4 lente-uitjes
- 4 plakken gerookt spek
- 1 knoflookteentje
- 4 el olijfolie
- 1 el balsamico-azijn
- sap van 1/2 citroen
- zout,zwarte peper
- 125 g gemengde sla

Voedingswaarde

- 535 kcal / 2245 kj
- 40 gram vet
- 41 gram eiwit
- 3 gram koolhydraten
- 2 gram vezels

Wist u dit

Balsamico wordt al meer dan 400 jaar in het noorden van Italië geproduceerd. Voor de bereiding ervan laat men druivensap jarenlang in houten vaten rijpen.

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



Salade met gegrilde kip

Bereiding

1. Snijd het vlees in plakjes. Halveer de avocado, verwijder de pit, en snijd in partjes. Halveer de tomaten. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze fijn. Snijd het spek in dobbelsteentjes. Pel de knoflook en pers uit.

2. Roer olie, balsamico, citroensap, zout en peper door elkaar.Verdeel de sla over vier borden. Leg er de kip, avocado, tomatenhelften en lente-uitjes op.

3. Bak het spek uit in een pan of wok tot het knapperig is. Neem uit de pan en houd warm. Bak de knoflook ca. 1 min. in het spekvet. Giet er dan de olie-azijnsaus bij.

4. Breng het geheel aan de kook. Druppel de warme knoflooksaus over de salade. Strooi er tot slot de dobbelsteentjes spek over.

Kooktips

Als u de partjes avocado besprenkelt met citroensap, worden ze niet zo snel bruin en onaantrekkelijk

Serveren

Serveer er warm ciabatta brood bij of een Turks brood met olijven en rozemarijn. Een glaasje rode wijn smaakt er prima bij!

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten