



Kip-mangosalade

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kipfilets
- 600 ml kippenbouillon
- 2 el citroensap
- 1 rijpe mango
- 175 g jonge bladspinazie
- 75 g geroosterde hazelnoten
- 2 el zonnebloemolie
- 2 tl sesamolie
- geraspte schil en het sap van 1 citroen
- 2 el vloeibare honing
- 2 el lichte sojasaus



Bereiden in: Pan



Voorbereiding: 15 min.



Bereiding: 25 min.

Voedingswaarde

- 485 kcal, 2035 kJ
- 24 g vet
- 53 g eiwit
- 14 g koolhydraten
- 3 g vezels

Wist u dit

De hazelnootteelt is in Nederland en België nauwelijks van betekenis. Gepelde hazelnoten worden sneller ranzig en oud dan ongepelde hazelnoten.

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



Kip-mangosalade

Bereiding

- 1 Doe de kipfilets in een pan en giet er de bouillon en het citroensap bij. Breng aan de kook en pocheer de kipfilets ca. 20 min. Neem ze uit de pan en laat ze afkoelen.
- 2 Snijd de kipfilets in dunne reepjes. Schil de mango, snijd het vruchtvlees los van de pit en snijd het in partjes. Spoel de spinazie af met koud water en schud de blaadjes droog. Doe alle ingrediënten in een ruime kom.
- 3 Hak de hazelnoten grof. Roer de zonnebloemolie, sesamolie, citroenschil en -sap, honing en sojasaus goed dooreen en meng er de hazelnoten door. Giet de dressing over de ingrediënten in de kom en schep alles losjes dooreen. Verdeel de salade over 4 borden en serveer.

Kooktips

Rooster de hazelnoten in een antiaanbakpan zonder vet te gebruiken tot de velletjes loslaten.

Serveren

Serveer hierbij lekker vers wit stokbrood uit de oven en een glas gekoelde witte wijn of Prosecco. Variatie: Vervang de bladspinazie eens voor de afwisseling door wat pittiger rucola of door jonge waterkers.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten