



Kipsalade



Bereiden in:

Vorbereitung: 30 min.



Bereiding: 0 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 250-300 gram kipfilet of kippendijvlees
- 125 ml mayonaise of crème fraîche
- 2 stengels bleekselderij
- halve of hele appel
- 1 bosuitje of rood uitje of wat bieslook
- 1 tlp mosterd, ik gebruikte Dijon mosterd
- 1/2 tlp zout
- peper naar eigen smaak
- Dille kán, maar is wel overheersend van smaak.

Voedingswaarde

- In 100 gram kipsalade zitten
- 132 kilocalorieën
- 14,5 gram eiwit
- 4,94 gram vet waarvan 1,16 gram verzadigd vet is.
- 1,3 gram vezels.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen

+31 (0)53 436 71 12

info@sameneenkoekopen.nl

www.sameneenkoekopen.nl



Kipsalade

Bereiding

- 1
Begin met het braden van het kippenvlees, in 10-12 minuten is dit gaar.
- 2
Het vlees even laten afkoelen en vervolgens in kleine stukjes snijden.
- 3
Ook de bleekselderij, de ui en de appel in kleine stukjes snijden
- 4

Nu alle ingrediënten in een kom door elkaar mengen

5

Proef even en voeg nog wat kruiden naar smaak toe. Tip: kerrie kan ook lekker zijn. Wat extra mayonaise maakt de salade nog romiger.

Serveer de salade in een wrap, een pita broodje of op een geroosterde boterham.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:
www.sameneenkoekopen.nl/recepten