



Zomerse kipsalade



Bereiden in: Pan of Wok

Vorbereiding: 25 min.



Bereiding: 5 min.

Recept voor 4 personen

## **Ingredienten**

- 2 kipfilets
- 4 el. olijfolie
- 2 tl. aceto balsamico
- 1/2 bosjes bieslook
- 1 komkommer
- 1 el. citroensap
- zout, zwarte peper
- 1/2 bosje dille

## **Voedingswaarde**

- 255 kcal / 1075 kj
- 13 gram vet
- 34 gram eiwit
- 2 gram koolhydraten
- 1 gram vezels

## **Wist u dit**

Dille wordt vooral in de Scandinavische keuken veel gebruikt. De zaadjes stimuleren de spijsvertering en het dillegroen is rijk aan mineralen.



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](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)**

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



Zomerse kipsalade

## Bereiding

1

Snijd de kipfilets in kleine blokjes. Verhit in een wok of pan 1 el. olie en 1tl. balsamicoazijn en braad daarin de blokjes kip ca. 5 min. tot het vlees goed gaar is.

2

Was de bieslook, dep droog en snijd fijn. Schil de komkommer en snijd in reepjes van 2,5 cm lang. Meng de reepjes komkommer en de bieslook in een kom dooreen.

3

Roer voor de dressing het citroensap en de rest van de balsamico dooreen. Breng op smaak met zout en peper en klop er de rest van de olijfolie door.

4

Voeg de kipblokjes aan de komkommer en de bieslook toe. Giet de dressing erover en vermeng met de ingrediënten. Garneer de salade met wat fijngehakte dille en serveer.

## **Kooktips**

Bieslook kun je het beste met een keukenschaar fijn knippen. Voeg de bieslook bij warme gerechten pas kort voor het serveren toe, omdat het anders zijn smaak verliest.

## **Serveren**

U kunt deze salade serveren als licht hoofdgerecht met warme of koude gekookte aardappelen. Bestrooi ze voor het serveren met 1-2 el. verse fijngehakte dille of bieslook.





Image not found

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



**Voor meer recepten ga naar:**  
**[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)**