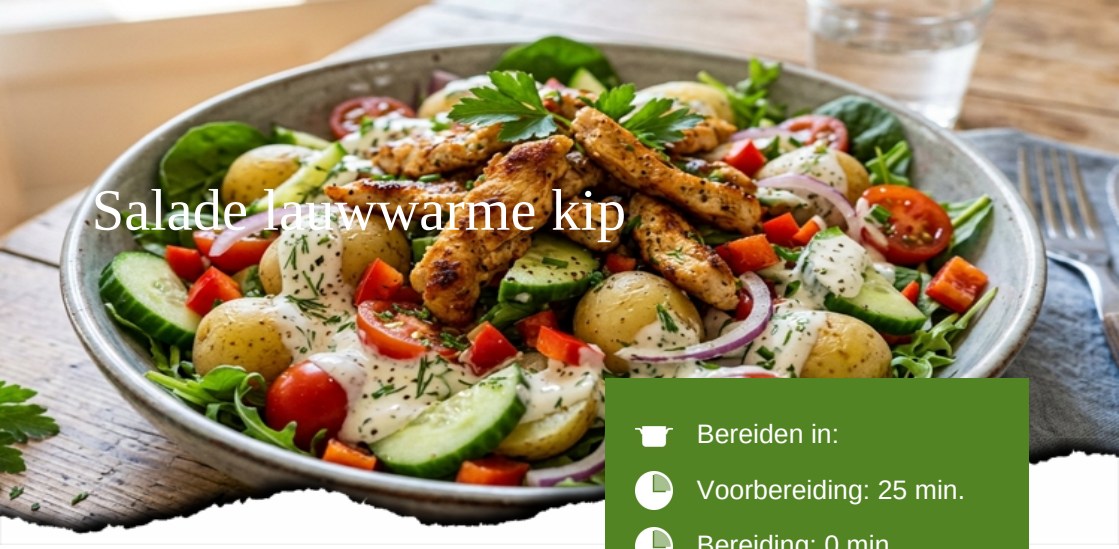

Salade lauwwarme kip

Bereiden in:

Voorbereiding: 25 min.

Bereiding: 0 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 400 gram kipfilet, 300 gram kippendijreepjes
- 800 gram kleine krieltjes
- 1 krop sla of 150 gram gemengde bladsla
- 250 gram cherrytomaten
- 1 komkommer
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- ½ theelepel knoflookpoeder
- Peper en zout
- Voor de dressing
- 3 eetlepels yoghurt
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 theelepel mosterd
- 1 theelepel honing

Voedingswaarde

- Energie: circa 490 kcal
- Eiwitten: circa 41 gram
- Koolhydraten: circa 48 gram
- Vetten: circa 15 gram
- Voedingsvezels: circa 8 gram

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



Salade lauwwarme kip

Bereiding

1. Was de krieltjes en kook ze in ongeveer 12 tot 15 minuten beetgaar. Giet ze af en laat ze kort uitdampen. Halveer de krieltjes en bak ze eventueel nog enkele minuten in een koekenpan, zodat ze een licht krokant randje krijgen.
2. Snijd ondertussen de tomaten doormidden en de komkommer, paprika en rode ui in stukjes. Verdeel de sla en de groenten over een grote schaal.
3. Meng voor de dressing de yoghurt, mayonaise, mosterd, honing en het citroensap. Breng op smaak met peper en zout.
4. Dep de kip droog en meng deze met de olijfolie, het paprikapoeder, de Italiaanse kruiden, het knoflookpoeder, peper en zout.
5. Bak de kip in een hete koekenpan rondom goudbruin en gaar. Laat het vlees na het bakken ongeveer vijf minuten rusten. Hierdoor blijven de vleessappen beter in het vlees en blijft de kip lekker mals.
6. Verdeel de lauwwarme krieltjes over de salade. Snijd de kip in reepjes / kippendijvleesreepjes en leg deze er als laatste bovenop. Serveer de dressing apart of sprenkel deze vlak voor het eten over de salade. Zo staat er een frisse, complete maaltijd op tafel met sappige, kruidige kip als warme smaakmaker.

Serveren

Serveer de lauwwarme salade met knapperig stokbrood of warm platbrood, besmeerd met een frisse kruidenboter van roomboter, citroenrasp, knoflook en peterselie. Het brood is heerlijk om de romige honing-mosterd-dressing en de smaakvolle vleessappen mee op te nemen

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten