




Kipsalade met kruidendressing

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 5 min.
-  Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 8 el olijfolie
- 4 kipfilets
- 2 el witte wijnazijn
- 2 tl dijonmosterd
- 1 tl vloeibare honing
- 2 el fijngehakte gemengde kruiden
- 300 g gemengde bladsla
- 25 g pijnboom pitten

Voedingswaarde

- 420 kcal, 1765 kJ
- 33 g vet
- 28 g eiwit
- 3 g koolhydraten
- 2 g vezels

Wist u dit

Kruiden bevatten een hele reeks van hoogwaardige geneeskundige stoffen. Ze doen dus meer voor een gerecht dan alleen de smaak verbeteren.

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 met kruidendressing

Bereiding

- 1 Verhit 2 el olijfolie in een antiaanbakpan. Braad daarin de kipfilets in ca. 15 min. goudbruin. Neem ze vervolgens uit de pan en zet ze apart.
- 2 Roer in tussen de resterende olie in een kommetje los met de wijnazijn, mosterd, honing en de gemengde kruiden. Verdeel de slabladeren over 4 borden en bedruppel gelijkmatig met de dressing.
- 3 Rooster de pijnboompitten in een pan zonder vet te gebruiken in ca. 2 min. goudbruin. Roer de regelmatig om, neem ze uit de pan en zet apart.
- 4 Dep de kipfilets droog met keukenpapier en snijd ze in schuine plakken van ca. 1 cm dik. Leg ze op de salade en bestrooi deze met pijnboompitten. Serveer er knapperig witbrood bij of stevig boerenbrood.

Kooktips

Doe de ingrediënten voor de dressing in een pot met een schroefdeksel, draai de deksel goed dicht en schud de dressing krachtig.

Serveren

Serveer bij dit lichte gerecht een goed gekeurde droge witte wijn, en geef er zelfgemaakte appeltaart toe.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten