


# Kipsalade



 Bereiden in:

 Voorbereiding: 30 min.

 Bereiding: 0 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 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](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)

# Kipsalade

## Bereiding

- 1 Begin met heb 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](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)