

Zomerse kipsalade

 Bereiden in: Pan of Wok

 Voorbereiding: 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
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