

Kip en Mango salade

Type gerecht: lunchgerecht

Bereidingstijd: 20 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

100 gram veldsla
100 gram gerookte kipfilet
1 mango
1 avocado
1 handje pijnboompitten
150 gram cherrytomaatjes
1 el honing
1 snufje cayennepeper
1 el balsamico,
2 el olijfolie
peper en zout

Voedingswaarden per persoon

Energie 412 kcal
Eiwit (g) 28
Koolhydraten (g) 29
Vet (g) 19
Verz. Vet (g) 4
Vezels (g) 7
Zout 0,4

Mango's zorgen voor een optimale spijsvertering en zijn onder andere goed voor je ogen, huid en voor je hart; ze zijn rijk aan kalium wat helpt om je hartslag onder controle te houden.

Instructies

1. Was en droog de sla en doe deze in een kom.
2. Snijd de mango in blokjes en de avocado in reepjes.
3. Verhit een pan op het vuur en rooster de pijnboompitjes. Bestrooi ze met wat cayennepeper.
4. Halveer de cherrytomaatjes en snijd de gerookte kipfilet in blokjes.
5. Bak de kip-blokjes in een pan met wat olie. Besprenkel de kip met wat honing en bak de kip-blokjes lekker bruin en knapperig.
6. Verdeel de mango, avocado, pijnboompitten, tomaatjes en de kip over de salade.
7. Serveer de salade met een dressing van de balsamico gemengd met olijfolie, zout en peper.



Blijf Gezond
06-14570762
info@blijfgezondnijkerk.nl | www.blijfgezondnijkerk.nl