1A+1B

Meat

Kip tandoori salade

Bereidingstijd
90 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de kipfilet in stukjes, de komkommer in plakjes, de bleekselderij in halve maantjes, halveer de cherrytomaatjes en snipper de knoflook en ui. Doe de stukjes kipfilet in een kom en voeg de knoflook, gedroogde kruiden en het citroensap toe. Schep door elkaar. Voeg daarna een halve eetlepel olijfolie, één eetlepel Griekse yoghurt en wat zout toe. Meng goed door elkaar en laat minimaal 1 uur marineren in de koelkast. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en fruit de ui. Voeg de gemarineerde kip toe en bak deze gaar. Verdeel de sla, komkommer, tomaatjes en bleekselderij over een bord. Verdeel vervolgens de kipfilet over de salade en maak af met een eetlepel Griekse yoghurt.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 2 el Griekse yoghurt 0% vet
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 50 g bleekselderij
- [ ] 50 g cherrytomaatjes
- [ ] 30 g gemengde sla
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] ¼ ui
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Snufje paprikapoeder
- [ ] Snufje kerriepoeder
- [ ] Snufje gemalen koriander
- [ ] Snufje komijn
- [ ] Snufje chilivlokken
- [ ] Snufje kaneel
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**286 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**13 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**32 g**