3 Meat

Quinoa salade met gegrilde kip

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Marineer de kipfilet met een eetlepel olie en de kruiden naar smaak. Bak de stukjes kip goudbruin en gaar en laat dit even afkoelen. Doe de sla, quinoa en de tomaatjes op een bord. Maak een dressing van een eetlepel olijfolie, citroensap, ansjovis, knoflook, peper en zout en sprenkel over de salade. Leg de lauwwarme kip boven op de salade.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet, in stukjes
- [ ] 2 opscheplepels gekookte quinoa
- [ ] 150 g gemengde sla
- [ ] 3 tomaatjes
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 1 el citroensap
- [ ] 3 ansjovisjes, fijngesneden
- [ ] 1 teen knoflook, geperst
- [ ] Kipkruiden
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**518 kcal**
Koolhydraten	**27 g**
Vet	**26 g**
Eiwit	**38 g**