2B Meat

Salade met kip, kiwi en cashewnoten

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan. Bak de stukjes kip met wat zout, knoflook- en paprikapoeder in circa 5-7 minuten goudbruin en gaar. Laat even afkoelen. Rooster ondertussen de cashewnoten in circa 1-2 minuten goudbruin. Doe de veldsla, kiwi, rode peper, cashewnoten en de stukjes kip op een bord. Besprenkel met de rest van olijfolie en de citroensap en breng op smaak met wat peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet, in reepjes
- [ ] 100 g veldsla
- [ ] 1 kiwi in stukjes
- [ ] ½ rode peper, in ringetjes
- [ ] 5 cashewnoten
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 2 tl citroensap
- [ ] Paprikapoeder
- [ ] Knoflookpoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**370 kcal**
Koolhydraten	**15 g**
Vet	**18 g**
Eiwit	**32 g**