



3

Meat

Indiase kipsalade



Bereidingstijd

15 minuten



Porties

Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de kipfilet, mango en komkommer in stukken, de rode peper in ringetjes, de avocado in plakjes, halveer de cherrytomaatjes en hak de rode ui fijn. Marineer de stukjes kipfilet met de garam masala kruiden. Maak een dressing van het citroensap, wat peper en zout en de helft van de olijfolie. Verhit de overige olijfolie in een pan en bak de kipfilet gaar. Leg de verse munt en koriander op een bord en verdeel alle ingrediënten hier overheen. Besprenkel met de dressing.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g kipfilet
- ☐ 100 g komkommer
- ☐ 100 g cherrytomaatjes
- ☐ 50 g mango
- ☐ 10 g ongezouten cashewnoten
- ☐ ½ avocado
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ ¼ rode peper
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 el garam masala kruiden
- ☐ 5 g verse munt
- ☐ 5 g verse koriander
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	541 kcal
Koolhydraten	18 g
Vet	31 g
Vezels	7 g
Eiwit	43 g