1A+1B Meat

Kipshoarma salade met muntsaus

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de kipfilet in kleine stukjes, meng met een halve eetlepel olijfolie, de gedroogde kruiden en peper en zout. Laat even marineren en snijd ondertussen de komkommer en tomaat in stukjes en de lente-ui in ringetjes. Pers de knoflook en hak de muntblaadjes fijn. Maak de muntsaus door de knoflook, munt en het citroensap te mengen met de Griekse yoghurt. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de rest van de olijfolie in een pan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Verdeel de ijsbergsla, tomaat, komkommer en kipfilet in een diep bord. Garneer met de lente-ui en serveer met de muntsaus.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 2 el Griekse yoghurt 0%
- [ ] 100 g ijsbergsla
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 75 g tomaat
- [ ] ½ lente-ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] Snuf uienpoeder
- [ ] Snuf kurkuma
- [ ] Snuf koriander
- [ ] ½ tl paprikapoeder
- [ ] ½ tl kaneel
- [ ] 5 blaadjes verse munt
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**285 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**13 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**31 g**