PS. food & lifestyle

2A Meat

Mediterrane kipsalade

Bereidingstijd
52 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de stukjes kipfilet met de olijfolie en bestrooi naar smaak met de Mediterrane kipkruiden. Laat minimaal 30 minuten marineren in de koelkast. Maak ondertussen een dressing door de mayonaise te mengen met het citroensap, een heel klein scheutje water en wat oregano.
2. Laat een antiaanbakpan goed heet worden en bak de stukjes kipfilet in circa 10 minuten goudbruin en gaar. Verdeel de rucola, komkommer, cherrytomaatjes, paprika, rode ui en de stukjes kipfilet op een bord. Besprenkel de dressing over de salade.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet, in stukjes
- [ ] 25 g rucola
- [ ] 100 g komkommer, in stukjes
- [ ] 10 cherrytomaatjes, gehalveerd
- [ ] Halve paprika (oranje) in stukjes
- [ ] ¼ rode ui, in ringen
- [ ] 1 el mayonaise
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] Oregano
- [ ] Scheutje water

Voedingswaarden per persoon

Energie	**330 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**16 g**
Eiwit	**31 g**