



2A

Meat

Mexicaanse salade met gegrilde kip en nectarine



Bereidingstijd
35 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Maak een marinade van een halve eetlepel olijfolie, één theelepel limoensap, de sojasaus en de knoflook- en chilipoeder. Marineer de kipfilet minimaal een half uur afgedekt in de koelkast. Snijd de nectarine in stukjes, de rode ui in halve ringen, halveer de cherrytomaatjes en hak de koriander grof. Maak een dressing van de rest van de olijfolie, één theelepel limoensap, balsamicoazijn en peper en zout. Laat een grillpan heet worden en gril de kipfilet goudbruin. Snijd vervolgens in stukjes. Verdeel de sla, tomaatjes, nectarine, rode ui en de kipfilet over een bord. Besprenkel met de dressing en garneer met de koriander.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g kipfilet
- ☐ 150 g cherrytomaatjes
- ☐ 50 g gemengde sla
- ☐ 1 nectarine
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ 1 ½ el olijfolie
- ☐ ½ el sojasaus
- ☐ 1 tl balsamicoazijn
- ☐ 2 tl limoensap
- ☐ Snuf knoflookpoeder
- ☐ Snuf chilipoeder
- ☐ 5 g verse koriander
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	429 kcal
Koolhydraten	21 g
Vet	26 g
Vezels	5 g
Eiwit	22 g