

INGREDIËNTEN

Voor 1 persoon
200 gr kipfilet
2 sneeën volkorenbrood
1 teentje knoflook
10 ml olijfolie
100 gr gemengde sla
200 gr groente naar keuze (tomaat, komkommer, rode ui, paprika etc.)
80 gr mangostukjes (diepvries)
40 gr magere yoghurt
citroensap

LAUWWARME SALADE MET KIP EN CROUTONS

Bevat per portie: Kcal: 314 | Eiwit: 30,4 gr | Koolhydraten: 28,8 gr | Vet: 7,2 gr | Vezels: 5,9 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 200 graden.
• Hak de knoflook fijn. Snij het brood in kleine blokjes (croutons) en de kipfilet in iets grotere blokjes.
• Bekleed een bakplaat met bakpapier en meng daarop het brood, de kip, knoflook en olijfolie. Voeg ook wat peper en eventueel zout toe. Hussel het losjes door zodat alles onder de olijfolie zit maar niet aan elkaar plakt.
• Bak de croutons en kipfilet 10 minuten op 200 graden.
• Snij ondertussen de groente die je hebt uitgekozen in blokjes, reepjes of stukjes.
• Pureer de mango en yoghurt tot een gladde dressing. Maak de dressing op smaak met peper, zout en citroensap.
• Verdeel de gemengde sla en de groente over twee borden. Bestrooi vervolgens met de croutons en kipfilet.
• Maak de salade af met de mangodressing en eventueel nog wat verse peper.

TIPS EN TRICKS

• Als je het lekker vindt kun je ook nog wat Provencaalse of Italiaanse kruiden toevoegen aan de croutons en kipfilet.