

INGREDIËNTEN

Voor 3 personen
175 gram kipfilet
1 komkommer
2 theelepels kerriepoeder
25 gram cashewnoten
25 gram ananas (blik of vers)
4 eetlepels yoghurt
2 eetlepels mayonaise
2 theelepels citroensap
zout en peper

FRISSE KIP KERRIE SALADE OP EEN SCHIJFJE KOMKOMMER

Bevat per portie: Kcal: 168 | Eiwit: 17,1 gr | Koolhydraten: 8,4 gr | Vet: 7,6 gr | Vezels: 1,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook als eerste de kipfilet gaar in ongeveer 10 tot 12 minuten. Laat hem iets afkoelen en snij daarna de ene helft in grove stukken en de andere helft in fijne stukjes.
• Verzamel tijdens het koken van de kip alle andere ingrediënten, dan ben je lekker efficiënt bezig! Hak de cashewnoten even grof door en snij de ananas in kleine stukjes.
• Meng in een schaaltje de yoghurt, mayonaise, kerriepoeder een klein beetje zout en lekker wat peper goed door elkaar. Roer het echt goed door, anders proef je het 'poederige' van de kerrie nog in de salade. Ik spreek uit ervaring, want dat was bij mijn eerste versie het geval. :(
• Zodra het mengsel goed is doorgeroerd voeg je de kipfilet, cashewnoten en ananas toe. Meng alles goed, proef het en breng het (eventueel) verder op smaak met een een klein beetje citroensap en nog wat peper en zout.
• Snij de komkommer in schuine plakken van een halve tot een hele centimeter dik en beleg ze met de kip-kerrie salade. Wil je bonuspunten scoren bij je partner of bij de visite, garneer de hapjes dan nog met een laatste cashewnoot of stukje ananas.

TIPS EN TRICKS

• Wil je het nog gezonder hebben dan kun je de mayonaise vervangen voor een minder vette variant, of gewoon twee eetlepels extra yoghurt nemen. Zelf vind ik het niet erg, een klein beetje vet moet kunnen.
• De ananas kun je zowel uit blik als vers nemen. Zelf heb ik dit keer ananas uit blik gebruikt omdat ik geen mooie ananas kon vinden. Denk er wel aan dat het zonde is om de ananas alleen voor de kip-kerrie salade te kopen. Je kunt van de rest natuurlijk nog een lekker toetje, ijsje of smoothie maken.