

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
120 gr pasta
150 gr sla (naar keuze)
120 gr gerookte kip
150 gr komkommer
1 paprika
125 gr cherry tomaten
1 klein rode ui
60 ml slasaus halfvol (bv. van Remia)
1 theelepel honing
1 theelepel mosterd
1 theelepel olijfolie extra vierge

PASTASALADE MET GEROOKTE KIP EN HONING-MOSTERDSAUS

Bevat per portie: Kcal: 498 | Eiwit: 24,3 gr | Koolhydraten: 69,3 gr | Vet: 13,2 gr | Vezels: 12,8 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking. Giet de pasta af en laat het afkoelen tot het (hooguit) nog lauw is. Als je niet zoveel tijd hebt kun je de pasta ook even kort koud spoelen onder de kraan. Roer een theelepel olijfolie door de pasta zodat hij niet gaat plakken.
• Snij de kip, paprika, en komkommer in blokjes, de rode ui in dunne halve ringen en de cherry tomaatjes in vieren.
• Meng de slasaus, honing en mosterd tot het een mooie gladde saus is.
• Pak een grote schaal en maak een mooie salade van het geheel!
• Maak de salade af met een beetje (versgemalen) peper.

TIPS EN TRICKS

• De groentes in het recept vormen een lekkere combinatie, maar als je net wat anders in de groentela hebt liggen kun je dat in de meeste gevallen ook prima gebruiken.
• Deze salade is ook ideaal als je een keer weinig tijd hebt om te koken. Je kunt alles namelijk van tevoren snijden en klaarmaken zodat je de salade letterlijk in vijf minuten op tafel hebt staan.
• Wil je de salade meenemen naar je werk, dan kun je het beste de sla, de groenten, de saus en de kip in aparte bakjes of zakjes doen. Op die manier blijven alle ingrediënten het lekkerst.
• Je kunt deze salade prima eten als diner, maar ook als lunch.