

## Mediterrane kipsalade



52 minuten



1 persoon



### VOEDINGSWAARDE

Energie	330 Kcal
Koolhydraten	12.1 g
Eiwitten	31.7 g
Vet	16 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

### 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

### EXTRA

- 1 tl zout
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl uienpoeder
- ¼ tl koriander
- ¾ tl knoflookpoeder
- ½ tl zwarte peper
- ¾ tl tijm
- ¼ tl chilipoeder
- ½ tl basilicum

### BEREIDINGSWIJZE

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. 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.

KIJK VOOR MEER KOOLHYDRAATARME RECEPTEN OP [WWW.PSFOODANDLIFESTYLE.NL](http://WWW.PSFOODANDLIFESTYLE.NL)

TIP: BEWAAR DE  
KIPKRUIDEN DIE JE  
OVER HEBT IN EEN  
POTJE VOOR DE  
VOLGENDE KEER.