PS. food & lifestyle

FASE 3

Crackers met kip-kerrie salade



25 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**457 Kcal**
Koolhydraten	**17.3 g**
Eiwitten	**42.3 g**
Vet	**22.7 g**
Vezels	**6.5 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 2 PS. crackers pumpkin & sunflower
- 100 g kipfilet
- 10 g botersla
- 1 el kiemen
- ¼ groene appel
- ½ kippenbouillonblokje
- 1 el mayonaise
- 1 el magere yoghurt
- ½ sjalotje
- 1 tl gembersiroop
- 2 tl kerriepoeder
- ½ tl kurkuma
- 1 el verse peterselie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Maak 250 ml kippenbouillon en breng aan de kook. Kook de kipfilet op matig vuur circa 15-20 minuten. Snijd ondertussen de appel en het sjalotje in fijne blokjes en hak de peterselie fijn. Meng de mayonaise met de appel, kerriepoeder, kurkuma, gembersiroop, peterselie en het sjalotje. Haal de kip uit de bouillon en trek de kip uit elkaar met behulp van 2 vorken. Breng op smaak met peper en zout. Meng de kip door de kerrie-mayonaise. Beleg de cracker met de sla, kip-kerrie salade en maak af met de kiemen.

TIP: MAAK EVENTUEEL MEER VAN DE KIP-KERRIE SALADE DOOR DE HOEVEELHEDEN TE VERDUBBELEN. JE KUNT DE SALADE TWEE DAGEN IN DE KOELKAST BEWAREN.