

# Mediterrane kipsalade



BEREIDINGSTIJD: 52 MINUTEN



1 PERSOON



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.

*Tip:*  
bewaars de kipkruiden die je over hebt in een potje voor de volgende keer.

## Ingrediënten voor de mediterrane kipkruiden:

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

## Ingrediënten voor de kipsalade:

- 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



KCAL

330

EIWITTEN

31,7 g

KOOL-  
HYDRATEN

12,1 g

VETTEN

16 g

FASE 2A