

3 Vlees

Crackers met kip-kerrie salade

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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.
2. 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.
3. Beleg de cracker met de sla, kip-kerrie salade en maak af met de kiemen.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**457 kcal**
Koolhydraten	**17 g**
Vet	**22 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**42 g**