



2B

Vlees

Salade met kip, kiwi en cashewnoten



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan. Bak de stukjes kip met wat zout, knoflook- en paprikapoeder in circa 5-7 minuten goudbruin en gaar. Laat even afkoelen. Rooster ondertussen de cashewnoten in circa 1-2 minuten goudbruin. Doe de veldsla, kiwi, rode peper, cashewnoten en de stukjes kip op een bord. Besprenkel met de rest van olijfolie en de citroensap en breng op smaak met wat peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g kipfilet in reepjes
- ☐ 100 g veldsla
- ☐ 1 kiwi in stukjes
- ☐ ½ rode peper in ringetjes
- ☐ 5 cashewnoten, ongezouten
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 2 tl citroensap
- ☐ Paprikapoeder
- ☐ Knoflookpoeder
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	370 kcal
Koolhydraten	15 g
Vet	18 g
Eiwit	32 g