



Gegrilde kipfilet

op fris fruitige Chinese koolsalade



20-30min



2 personen

Deze luchtige salade van Chinese kool, lichtzure appels, knapperige wortels en frisse yoghurt dressing met komkommer en limoen maakt van jouw lunch of avondmaaltijd een fris fruitige bedoeling. De (gegrilde) kipfiletreetjes zorgen voor een lichte tegenhanger waardoor je met een voldaan gevoel van tafel zult gaan!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 Chinese kool
- 1 wortel
- 1 minikomkommer
- 1 groene appel
- 1 limoen
- 25g zonnebloempitten
- 10g verse koriander
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 kipfilet

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mayonaise³
- peper en zout
- 2½g suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grillpan
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Indien je geen grillpan hebt, kun je ook een normale koekenpan gebruiken.

Allergenen

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

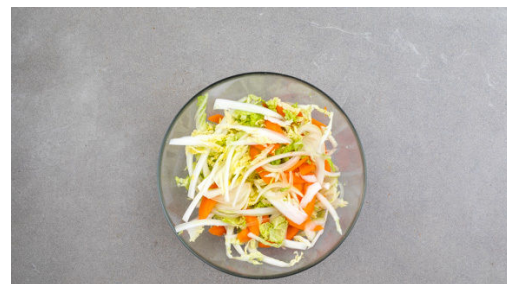
Voedingswaarde per portie

calorieën 580kcal, vet 28.4g, koolhydraten 43.8g, eiwit 39.6g



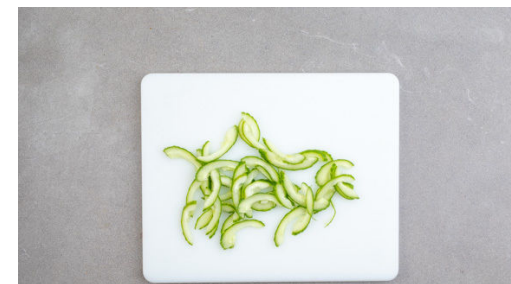
1. Chinese kool snijden

Pel en halveer de **ui** en snijd 'm in dunne reepjes. Snijd de **helft** van de **Chinese kool** in dunne reepjes. Meng met de **ui**, 1/2tl zout en 1/2tl suiker en kneed het geheel met je handen.



2. Wortel mengen

Schrob of schil de **wortel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Meng met de **Chinese kool**.



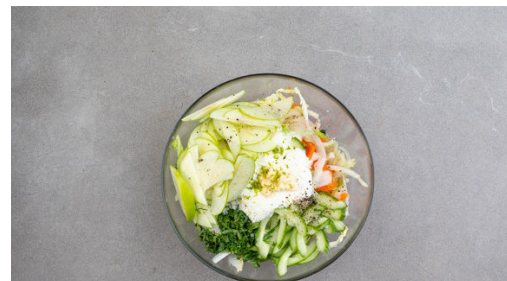
3. Komkommer snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden, verwijder evt. de zaadlijsten en snijd de **komkommer** in schuine, dunne plakken.



4. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd 'm in dunne reepjes. Rasp de **limoenschil**, halveer de **limoen** en pers het sap uit. Verhit een droge grillpan op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** in 1-2min goudbruin. Schep uit de pan en zet opzij.



5. Salade mengen

Hak de **koriander incl. stengels** fijn. Meng de **Chinese koolsalade** met de **komkommer**, de **appelschijfjes**, de **koriander**, de **yoghurt** en 1 el mayonaise. Proef en breng op smaak met **limoenrasp**, **limoensap**, azijn en zout en peper.



6. Vlees grillen

Dep het **vlees** droog, snijd horizontaal doormidden en wrijf in met 1 el olijfolie en een snuf peper en zout. Braad het vlees in een grillpan op middelhoog vuur aan beide kanten 2-3min, tot het **vlees** door is. Garneer de **Chinese koolsalade** met de **kip** en de **zonnebloempitten** en serveer het geheel.