



Pittige kipsalade met zwarte bonen

en broccoli, paprika en ingemaakte ui



ca. 25min



2 personen

Salade is altijd koud? Zeker niet. Saai? Onzin! Dus wat is het wel? Salade is bovenal ontzettend lekker en veelzijdig. In het recept van vandaag dient een bedje van milde veldsla als basis voor sappige kipdijreepjes in een pittige saus. De gebakken broccoli, paprika en zwarte bonen staan garant voor een stevige portie groenten. Als bonus leer je hoe je zelf ui moet inleggen om deze salade tot een nog hoger niveau te tillen.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 broccoli
- 1 rode paprika
- 1 blik zwarte bonen
- 1 onbehandelde limoen
- 2 kipdijfilets
- 1 teen knoflook
- 25ml sambal oelek
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje komijnpoeder
- 100g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- 2 grote koekenpannen
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 565kcal, vet 32.6g, koolhydraten 29.5g, eiwit 30.6g



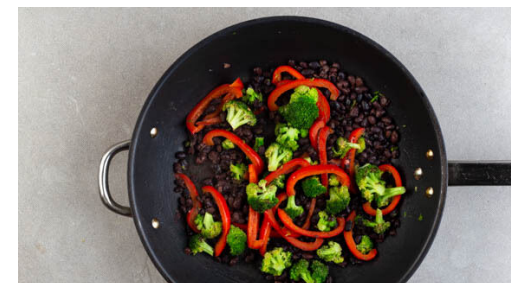
1. Ui inleggen

Doe 2el water, 2el azijn, ½tl suiker en een snuf zout in een kleine kookpan. Verwarm en roer ca. 2min op hoog vuur tot de suiker is opgelost. Haal van het vuur, meng de **ui** erdoor en zet opzij tot het serveren.



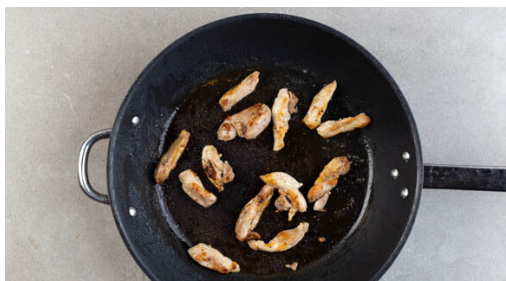
2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **broccoli** in hapklare stukken. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Spoel de **bonen** in een zeef af met koud water en laat uitlekken. Rasp de **limoenschil** fijn en pers het **sap** uit.



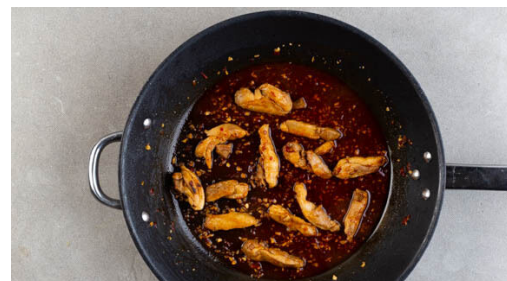
3. Groenten garen

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **broccoli** en **paprika** ca. 5min. Voeg de **bonen** samen met 2el water toe en laat 3-4min meekoken tot de **broccoli** gaar is. Breng de **groenten** op smaak met de **limoenrasp**, peper en zout.



4. Kip bakken

Verhit een tweede grote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Dep de **kipdijfilets** droog, snijd in ca. 1cm dikke repen en kruid met een flinke snuf peper en zout. Bak het **vlees** 3-4min rondom tot het goudbruin en gaar is.



5. Saus bereiden

Pel 1 **teen knoflook** en rasp heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Meng het **limoensap** in een kom met de **sambal oelek**, **sojasaus**, **½tl komijnpoeder**, de **knoflook** en 2el water. Giet de **sous** in de pan met **vlees** en verwarm ca. 1min.



6. Salade maken

Haal de **kip** uit de pan en roer 1el mayonaise door de achtergebleven **sous** heen. Meng de **veldsla** met de **helft van de sous** en verdeel over de borden. Schik de **groenten**, **kipreepjes** en **ingemaakte ui** op de **veldsla**. Bedruppel met de **rest van de sous** en serveer.