



Low carb V1: Zwartebonensalade met kip

met limoendressing en guacamole



ca. 25min



2 personen

Als je een dagje koolhydraatarm wil eten, maar tóch lekker verzadigd wil zijn, is deze zwartebonensalade perfect. Dankzij de bonen vult ie lekker en de barbecuekip, limoendressing en guacamole zorgen voor een stevige, maar frisse smaakcombinatie.

Wat je van ons krijgt

- 1 krop ijsbergsla
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 kipfilet
- 20ml BBQ-saus ^{9,10}
- 1 bosui
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el bloem ¹
- 2tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 640kcal, vet 38.6g, koolhydraten 32.8g, eiwit 38.2g



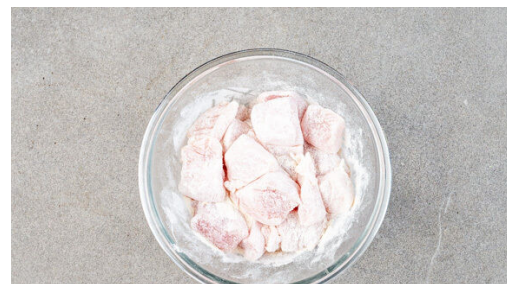
1. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **helft van de ijsbergsla** in brede repen. Je hebt de **rest van de sla** niet nodig. Giet de **bonen** af in een zeef, spoel ze om en laat uitlekken.



4. Groenten snijden

Snijd de **bosui** in brede ringen en de **tomaat** in kleine blokjes. Pel en snijd de **knoflook** fijn.



2. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in hapklare stukjes. Hussel ze om met 1 el bloem.



5. Kip afmaken

Bestrooi de **kip** met een snuf zout. Voeg de **knoflook** toe en bak ca. 1min mee. Voeg dan de **BBQ-saus** toe en laat het geheel 3-4min pruttelen, tot de **sous** ingedikt is en de **kip** gaar is.



3. Vlees braden

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **kipstukjes** in 6-8min rondom goudbruin aan. Het **vlees** moet nog niet helemaal gaar zijn. Meng de **BBQ-saus** met 50ml water, 1tl honing en 1el azijn.



6. Dressing maken

Pers de **limoen** uit. Klop een **dressing** van **2el limoensap**, 2el olijfolie, 1tl honing en een flinke snuf peper en zout. Hussel de **sla** en de **bonen** om met de **dressing**. Schep de **salade** op de borden en serveer de **kip**, **bosui** en **tomaat** erbovenop. Maak af met een schep **guacamole**.