



Fitness-salade met gepaneerde kip

met wortels en een kruidenvinaigrette



30-40min



2 personen

Een lichte salade is heel geschikt voor een zwoele zomeravond. Maar het is hoogstwaarschijnlijk geen zwoele zomeravond ten tijde van dit schrijven. Geen paniek, deze salade is het hele jaar door heerlijk. We maken 'm met gepaneerde kipstukjes, notige veldsla, fruitige tomaatjes, knapperige worteltjes en verse peterselie. En alles in een vinaigrette met heerlijk zoete balsamicocrème - hier kan echt niks misgaan.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje goulashkruiden
- 1 kipfilet
- 25g pompoenpitten
- 1 wortel
- 2 tomaten
- 10g verse peterselie
- 1 rode ui
- 2x balsamicocrème²
- 100g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan
- dunschiller

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

Allergenen

gluten (1), zwaveldioxide en sulfieten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 524kcal, vet 27.9g, koolhydraten 28.2g, eiwit 36.3g



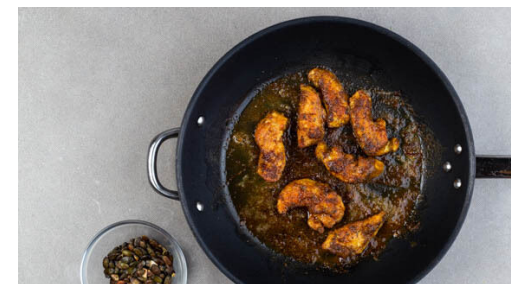
1. Paneermix maken

Maak een **paneermix** door **1el goulashkruiden** te mengen met 1el bloem, ½tl zout en een snuf suiker.



2. Kip paneren

Dep de **kipfilet** droog met keukenpapier, snijd 'm in ca. 2cm brede repen en besprenkel met 1tl olijfolie. Hussel dan door de **paneermix** tot het **vlees** rondom bedekt is.



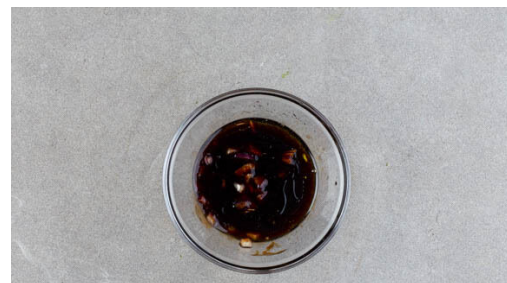
3. Kip braden

Verhit een grote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **pompoenpitten** 2-4-min tot ze goudbruin worden. Schep uit de pan en zet opzij. Verhit op hoog vuur 1el olijfolie in de pan. Klop de **kipreepjes** een beetje af, voeg toe aan de pan en bak in 4-5min rondom goudbruin.



4. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en snijd in dunne linten met een dunschiller. Halveer de **tomaten**, verwijder de kern en snijd elke helft in 4 partjes. Hak de **peterselieblaadjes incl. stengels** grof. Pel en snipper de **ui** klein. **Tip:** als je niet zo van rauwe ui houdt, kun je deze 2-3min opbakken in een klein pannetje met 1el olijfolie.



5. Dressing kloppen

Maak een **dressing** van **1el gesnipperde ui**, de **balsamicocrème**, 1el olijfolie, 1el water en een snuf suiker. Breng verder op smaak met peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Meng de **sla** met de **wortel**, **tomaat**, de **helft van de peterselie**, de **rest van de ui** en de **dressing**. Verdeel de **salade** en de **kipreepjes** over de borden. Garneer met de **pompoenpitten** en de **rest van de peterselie**.