



Caesarsalade met bio kipstukjes

met yoghurtdressing en volkoren croutons



ca. 25min



2 personen

Een caesarsalade zou tot het repertoire van iedere thuishoofd moeten behoren. Vandaag leer je hem maken! Je husselt malse stukjes biologische kipfilet, frisse tomaat, Italiaanse kaas en volkoren croutons om met een yoghurtdressing om van te dromen. Het originele recept wordt toegeschreven aan de Italiaans-Amerikaanse kok Cesare Cardini, maar onze versie zou met gemak in een restaurant kunnen worden opgediend. Smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 volkoren baguette ^{1,4}
- 1 onbehandelde citroen
- 1 kuipje yoghurt ²
- 1x biologische kipstukjes
- 2 kroppen babyromanasla
- 2 tomaten
- 1 blokje Italiaanse kaas ²

Wat je thuis nodig hebt

- ½el mosterd ³
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ⁵

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- knoflookpers
- keukenrasp
- citruspers

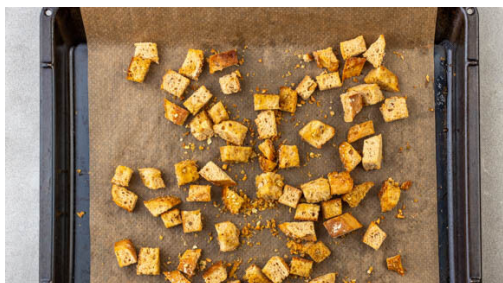
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Gluten (1), Melk (2), Mosterd (3), Sesamzaad (4), Zwaveldioxide en Sulfieten (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 712kcal, vet 40.6g, koolhydraten 44.2g, eiwit 45.2g



1. Croutons bakken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Pel **1 teen knoflook**, snijd of pers heel fijn en meng dan met 2el olijfolie en een snuf peper en zout. Snijd de **baguette** in blokjes van ca. 1cm, meng ze in een ovenschaal met de **knoflookolie** en bak ze in 8-10min goudbruin en knapperig in de oven.



4. Salade en tomaten snijden

Verwijder de **stronk** van de **kroppen babyromanasla** en snijd de **sla** in repen van ca. 1cm. Snijd de **tomaten** elk in 8 partjes.



2. Dressing maken

Rasp de **helft van de citroenschil** fijn en pers de **afgeraspte citroenhelft** uit. Pel de **tweede teen knoflook** en snijd of pers heel fijn. Meng een **dressing** van de **citroenrasp en -sap, knoflook, yoghurt**, ½el mosterd, 1el olijfolie, 1tl balsamicoazijn en een snuf peper en zout.



5. Kaas snijden

Schaaf de **kaas** met een dunschiller of kaasschaaf in dunne plakjes. **Tip:** als je wilt, kun je de kaas ook fijn raspen.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** in 4-5min rondom gaar. Kruid dan met een snuf peper en zout.



6. Salade afmaken

Hussel de **croutons**, het **vlees**, de **babyromanasla, tomaat** en de **helft van de kaas** om met de **dressing**. Proef en breng evt. verder op smaak met **meer citroenrasp en -sap**, peper en zout. Verdeel de **salade** over borden, bestrooi met de **rest van de kaas** en serveer.