



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 is milde veldsla de basis voor sappige kipdijreepjes in een pittige saus. De gebakken broccoli, paprika en zwarte bonen staan garant voor een stevige portie groente. Als bonus leer je hoe je zelf ui inlegt, waardoor je deze salade tot een nog hoger niveau tilt.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 grote broccoli
- 1 paprika
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 onbehandelde limoen
- 250g Mexicaanse kipreepjes
- 1 teen knoflook
- 25ml tamari-sojasaus²
- 100g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mayonaise¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- 2 grote koekenpannen
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

Allergenen

Eieren (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 679kcal, vet 25.6g, koolhydraten 31.5g, eiwit 41.1g



1. Ui inleggen

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



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil evt. de **stronk** en snijd deze in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Spoel de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken. Rasp de **limoenschil** en pers het **sap** uit.



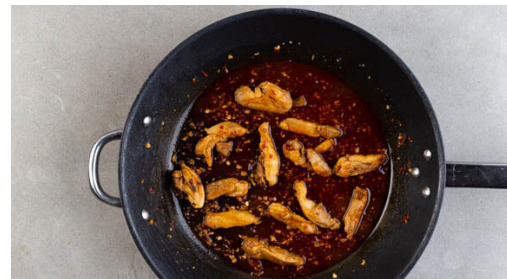
3. Groente garen

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



4. Vlees bakken

Verhit een tweede grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** in 3-4min rondom goudbruin en gaar.



5. Saus bereiden

Pel de **knoflook** en rasp of pers heel fijn. Meng het **limoensap** in een kom met de **knoflook**, **tamari-sojasaus** en 2el water. Giet de **sous** in de pan met **vlees** en verwarm ca. 1min.



6. Salade maken

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