



## Fitness-salade met gepaneerde kip

met wortels en een kruidenvinaigrette



30-40min



2 personen

Een lichte maar vullende salade voor een perfecte avond: met gepaneerde stukjes kip, nootachtige veldsla, fruitige tomaten, knapperige worteltjes en verse peterselie. En alles in een vinaigrette met heerlijk zoete balsamicocrème – hier kan echt niks misgaan. Eet smakelijk!

## Wat je van ons krijgt

- 1 zakje goulashkruiden
- 1 kipfilet
- 25g pompoenpitten
- 1 wortel
- 2 tomaten
- 10g verse peterselie
- 1 rode ui
- 2x balsamicocrème<sup>2</sup>
- 100g veldsla

## Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem<sup>1</sup>
- 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 Sulfiten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

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



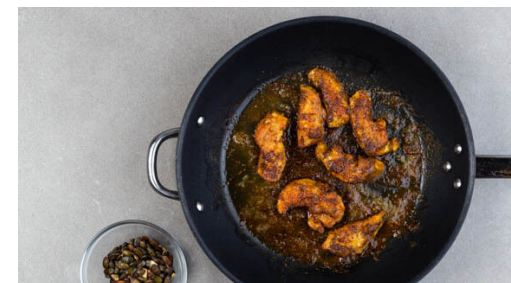
### 1. Paneermix mengen

Meng een **paneermix** van 1el bloem, **1el goulashkruiden**, ½tl zout en een snuf suiker.



### 2. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snijd het in repen van ca. 2cm breed en meng met 1tl olijfolie. Hussel dan door de **paneermix** tot het **vlees** rondom bedekt is.



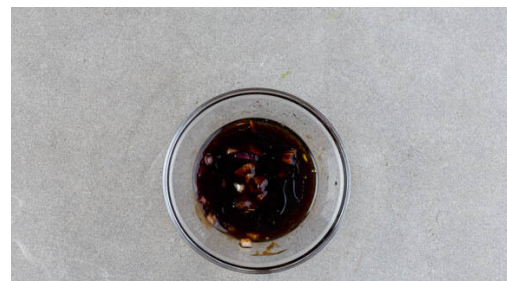
### 3. Vlees bakken

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** in 2-4-min goudbruin. Schep ze uit de pan en zet opzij. Verhit dezelfde koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Klop de **kipreepjes** een beetje af, voeg toe aan de pan en bak in 4-5min rondom goudbruin. Gebruik evt. 2 koekenpannen, zodat de **kipreepjes** lekker knapperig worden.



### 4. Groente snijden

Schil of schrob de **wortel** en schaaft 'm met een dunschiller in dunne linten. Snijd de **tomaten** in partjes. Snijd de **peterselie incl. steeltjes** grof. Halveer en pel de **ui** en snipper fijn. **Tip:** als je niet van rauwe ui houdt, bak 'm dan 2-3min in een kleine koekenpan met 1el water of olijfolie.



### 5. Dressing maken

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



### 6. Salade afmaken

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