



Fitness-salade met gepaneerde bio-kip

met wortels en een kruidenvinaigrette



30-40min



2 personen

Een lichte maar vullende salade voor een perfecte avond: met gepaneerde stukjes biologische 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
- 2 biologische kipfilets
- 25g pompoenpitten
- 1 wortel
- 2 tomaten
- 10g verse peterselie
- 1 rode ui
- 2x balsamicocrème²
- 100g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- 2el 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 645kcal, vet 31.6g, koolhydraten 31.8g, eiwit 56.6g



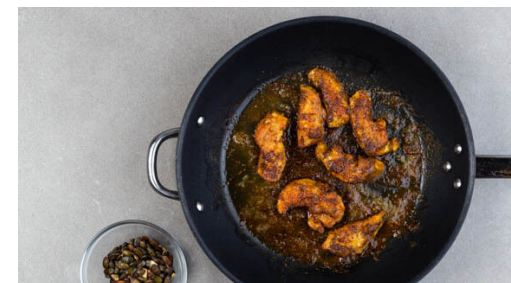
1. Paneermix mengen

Meng een **paneermix** van 2el bloem, **1-2el goulashkruiden**, ½-1tl zout en een flinke snuf suiker.



2. Vlees voorbereiden

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



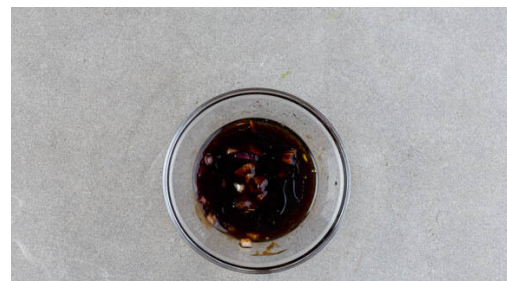
3. Vlees bakken

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**.