



Low carbsalade met gebakken kip

en wortellinten met balsamicodressing



30-40min



2 personen

Deze kleurrijke salade doet het uitstekend in de warmere maanden. Met drie verschillende soorten groenten in alle kleuren van de regenboog weet je zeker dat het wel goed zit met die vitamines. De stukjes kip krijgen een jasje van kruiden en bloem, wat ze extra smakelijk en krokant maakt. De salade is bovendien koolhydraatarm, dus je kunt er onbezorgd van genieten.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje Provençaalse kruiden
- 1 zakje paprikapoeder
- 2 kipfilets
- 1 wortel
- 2 tomaten
- 10g verse peterselie
- 1 rode ui
- 1 flesje balsamicoazijn ¹²
- 1 zakje pompoenpitten
- 1x veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine koekenpan
- grote koekenpan
- dunschiller of kaasschaaf

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

Kooktip

Houd je niet van rauwe ui? Bak de ui dan met 1el olie in 2-3min glazig.

Allergenen

gluten (1), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 549kcal, vet 30.1g, koolhydraten 26.5g, eiwit 44.1g



1. Paneren voorbereiden

Meng **1tl Provençaalse kruiden** en **1/2tl paprikapoeder** met 2el bloem, 1/2tl zout en een snuf suiker in een kom.



2. Kip paneren

Snijdt de **kip** in reepjes en wrijf ze in met 1-2tl olijfolie. Haal de **reepjes kip** door de **gekruidde bloem**.



3. Kip bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Schud overtollig bloem van de **kipreepjes** en bak 4-6min rondom tot het **vlees** goudbruin en krokant is.

Tip: de **kip** gaart het beste als het voldoende ruimte in de pan heeft, dus gebruik evt. twee pannen.



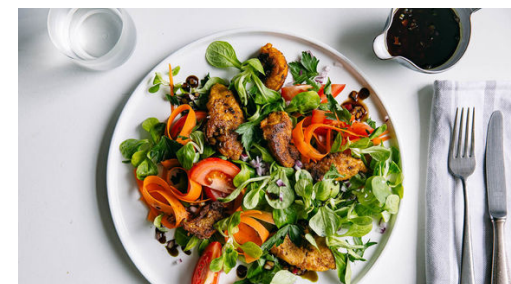
4. Groenten voorbereiden

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om dunne linten van de **wortels** te schaven. Snijd de **tomaten** in partjes. Hak de **peterselie** zonder harde stelen grof. Pel en hak de **ui** fijn (**zie tip, links**).



5. Dressing maken

Maak een dressing door **1el gehakte ui** met de **balsamicoazijn**, 1el olijfolie, 1el water en een snuf suiker te mengen. Breng de **dressing** op smaak met peper en zout en evt. 1-2tl extra azijn. Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-3min tot ze een ploppend geluid maken.



6. Salade afmaken

Meng de **veldsla** met de **wortel**, **tomaten**, **helft van de peterselie**, de **rest van de ui** en de **dressing**. Schep de **salade** op en verdeel de **kip** erover. Garneer met de **pompoenpitten** en de **rest van de peterselie**.