



Maaltijdsalade met tandoorikip

en kikkererwten met frisse dressing



ca. 20min



2 personen

Ananas laat zich bijzonder goed combineren met hartige gerechten. Daarom zitten er niet alleen stukjes ananas in de salade van dit recept, je verwerkt ze ook in een dressing. Die breng je verder op smaak met een tweede zonnige vrucht: de limoen. Erbij licht pittige tandoorikip en kikkererwten voor een extra dosis eiwitten.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1x kipstukjes
- 5g tandoori masala
- 1 blikje ananasstukjes
- 1 bosje radijsjes
- 1 blik kikkererwten
- 2 tomaten
- 1 minikomkommer
- 1 limoen
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- zeef
- fijne keukenrasp
- staafmixer met beker

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

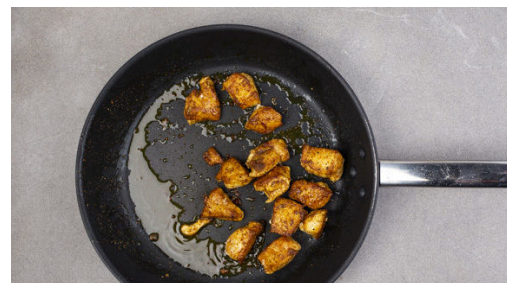
Voedingswaarde per portie

calorieën 547kcal, vet 19.6g, koolhydraten 45.9g, eiwit 42.6g



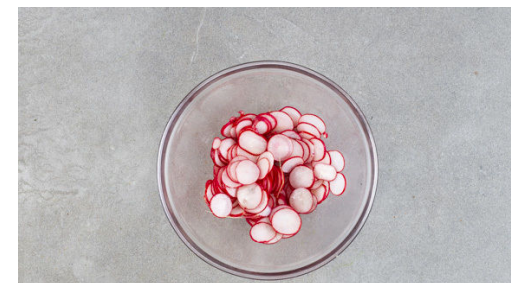
1. Kip marineren

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Meng de **kipstukjes** in een kom met **1tl tandoori masala**, 1-2el olijfolie, 1/4tl zout en een snufje peper.



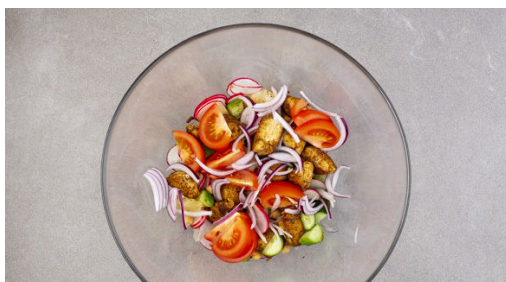
2. Kip bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipstukjes** in 7-9min gaar en goudbruin. Zet het vuur evt. iets lager als het te hard gaat. Neem de **kip** uit de pan en leg op een bord opzij tot stap 4.



3. Pickle maken

Vang bij het afgieten het **sap** van de **ananas** op. Verwijder het loof en snijd de **radijsjes** in dunne plakjes. Doe de **helft van de radijsjes** in een kom met 1-2el azijn, **1el ananassap** en 1/2tl zout. Roer door en zet opzij.



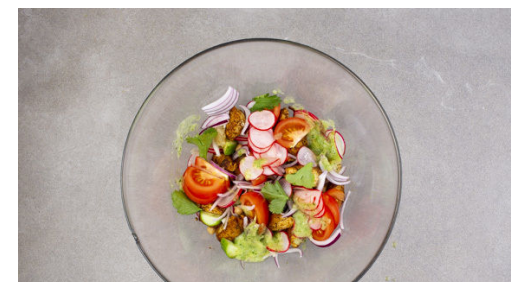
4. Salade voorbereiden

Giet de **kikkererwten** af in een zeef en spoel ze om. Snijd de **tomaten** in partjes. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en vervolgens in plakjes. Meng de **komkommer** in een kom met de **helft van de ananas**, de **tomaat, kip**, de **rest van radijsjes** en **ui** naar wens.



5. Dressing maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Doe de **rest van de ananas**, **2/3e van de koriander**, **1tl limoenrasp**, **2el limoensap**, 1el olijfolie, 1-2tl azijn en een snuf zout in een hoge (maat)beker. Pureer glad met een staafmixer en voeg extra **ananassap** toe als de **dressing** te dik is.



6. Salade afmaken

Hak de **rest van de koriander** zonder hardere steeltjes grof. Giet de **radijsjes** af. Voeg **1/3e van de dressing**, de **kikkererwten, koriander** en **radijspickle** aan de **salade** toe. Hussel om en breng op smaak met peper en zout. Schep de **salade** op en besprenkel met de **rest van de dressing**.