



Rappe maaltijdsalade met kip

en rode bieten, kaas en amandelen



ca. 25min



2 personen

Tijdens de koude wintermaanden ligt een kleine verkoudheid zo op de loer. Grijp nog niet direct naar het medicijnkastje! Wij verzekeren dat je door goed en gezond te eten ook beter tegen een virusje bestand bent. Deze snelle, lichte salade brengt het vitaminepeil zo weer terug op niveau. De hartige creatie van kip, veldsla, amandelen en sappige stukjes appel combineer je met bietjes en een kruidendressing. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 1 appel
- 1x veldsla
- 1 kipfilet
- 1 speltbroodje ^{1,7,11,13}
- 1 pakje voorgekookte rode bieten
- 10g verse kruidenmix: bieslook & dragon
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- grote koekenpan
- staafmixer
- bakplaat met bakpapier

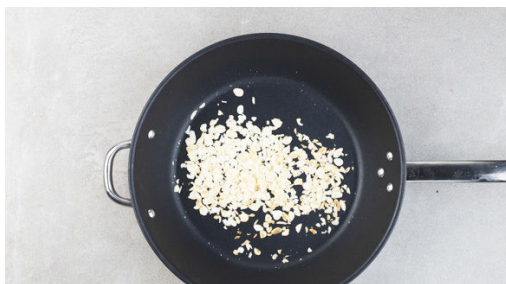
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11), lupine (13), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 673kcal, vet 30.3g, koolhydraten 49.0g, eiwit 45.4g



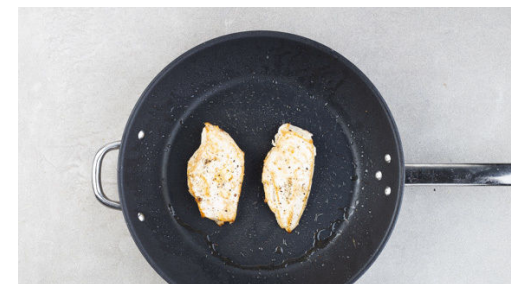
1. Amandelen roosteren

Verwarm de oven voor op 200°C. Rooster het **amandelschaafsel** in een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur in 2-3min goudbruin. Let op, ze kunnen snel verbranden! Schep uit de pan en bewaar voor stap 6.



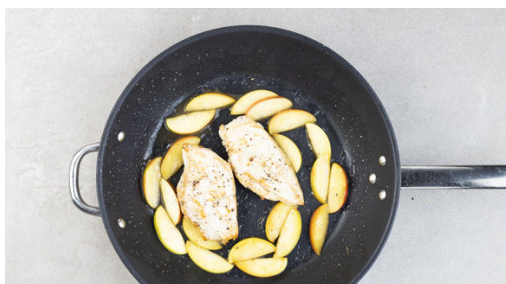
2. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in smalle partjes. Doe de **veldsla** in een kom.



3. Kip bakken

Dep de **kipfilet** droog en snijd hem in twee dünnere filets. Bestrooi de **kip** met peper en zout. Verhit 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** in 2min per zijde goudbruin. Bak de **broodjes** in 5-7min in de oven af.



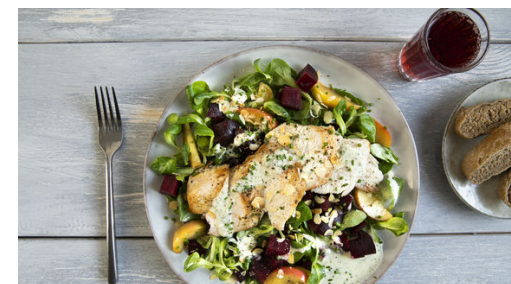
4. Appel toevoegen

Voeg 2-3el water en de **appel** aan de pan toe en stoof 2-3min totdat de **kip** gaar en de **appel** zacht is.



5. Dressing maken

Snijd de **helft van de bieten** in blokjes (bewaar de rest voor een ander recept). Knip of snijd de **bieslook** in ringetjes. Verkruiemel de **kaas** boven een hoge (maat)beker en voeg de **dragon**, 1el water, 1el olijfolie en een snuf peper toe. Pureer glad en verdun evt. de **dressing** met een beetje water.



6. Salade samenstellen

Snijd de **kip** schuin in plakken. Snijd het **brood** in sneetjes. Hussel de **sla** om met de **appel** en **bieten** en verdeel over de borden. Leg de **kip** erbovenop en besprenkel met de **dressing**. Bestrooi met de **amandelen** en **bieslook**.