



Rappe maaltijdsalade met kip

en rode bieten, kaas en amandelen



ca. 25min



2 personen

Wij eten het hele jaar door graag maaltijdsalades. Zeker als ze zo snel, makkelijk en gezond zijn als deze. We combineren fruit, noten en twee kleuren groenten, dus met de vitamines zit het zeker goed. De malse kip en zoutige feta zorgen bovendien voor lekker veel smaak.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje amandelen 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 met beker

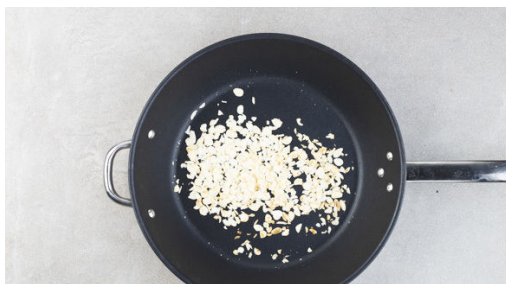
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 630kcal, vet 33.1g, koolhydraten 41.0g, eiwit 41.5g



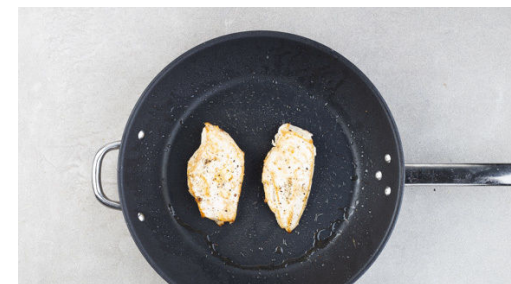
1. Amandelen roosteren

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



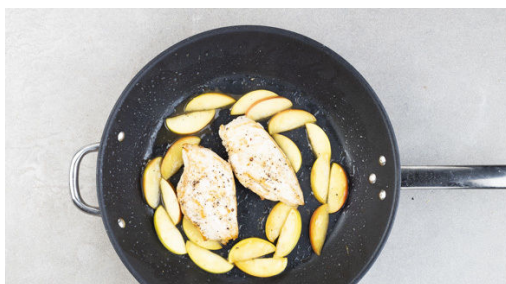
2. Ingrediënten voorbereiden

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 **2 plattere 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.



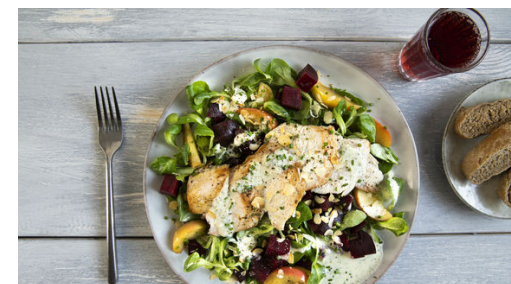
4. Appel toevoegen

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



5. Dressing maken

Snijd de **bieten** in blokjes. Knip of snijd de **bieslook** in ringetjes. Verkruiemel de **feta** boven een hoge (maat)beker en voeg de **dragon**, 1el water, 1el olijfolie en een snuf peper toe. Pureer glad en verdun de **dressing** evt. 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** er bovenop en besprenkel met de **dressing**. Bestrooi met de **amandelen** en **bieslook**.