



Zwartebonensalade met kip

met limoendressing en guacamole



ca. 25min



2 personen

Als je een dagje koolhydraatarm wil eten, maar tóch lekker verzadigd wil zijn, is deze zwartebonensalade perfect. Dankzij de bonen vult 'ie lekker en de barbecuekip, limoendressing en guacamole zorgen voor een stevige, maar frisse smaakcombinatie.

Wat je van ons krijgt

- 1 krop ijsbergsla
- 1 blik zwarte bonen
- 1 kipfilet
- 1 zakje BBQ-saus ^{9,10}
- 1 bosui
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 1 limoen
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- tomatenketchup
- honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 602kcal, vet 31.3g, koolhydraten 39.2g, eiwit 39.4g



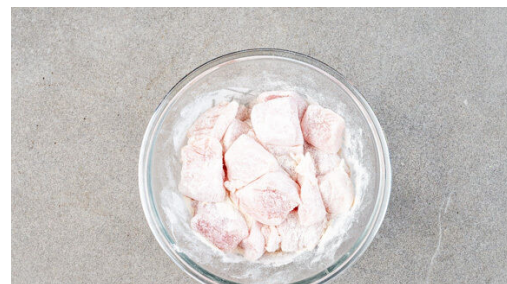
1. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **helft van de ijsbergsla** in stukjes. Je hebt de **rest van de sla** niet nodig. Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om.



4. Groenten snijden

Snijd de **bosui** in brede ringen en de **tomaat** in kleine blokjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



2. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog en snijd de **filet** in blokjes. Hussel ze om met 2el bloem.



5. Kip afmaken

Bestrooi de **kip** met een snuf zout. Voeg de **knoflook** toe en bak ca. 1min mee. Voeg dan de **BBQ-saus** toe en laat het geheel 3-4min pruttelen, tot de **sous** ingedikt is en de **kip** gaar is.



3. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **kipstukjes** in 6-8min rondom goudbruin aan. Meng de **BBQ-saus** met 50ml water, 1tl honing, 1el ketchup en 1el azijn.



6. Dressing maken

Pers de **limoen** uit. Klop een **dressing** van **2el limoensap**, 2el olijfolie, 1tl honing en een flinke snuf zout en peper. Hussel de **sla** en de **bonen** om met de **dressing**. Schep de **salade** op de borden en serveer de **kip**, **bosui** en **tomaat** er bovenop. Maak af met een schep **guacamole**.