



Low-carb salade met gepaneerde kip

met wortels en een kruidenvinaigrette



30-40min



2 personen

Een lichte salade is heel geschikt voor een zwoele zomeravond. Deze maken we met gepaneerde kipstukjes, notige veldsla, fruitige tomaatjes, knapperige worteltjes en verse peterselie. En alles in een vinaigrette met heerlijk zoete balsamicocrème - hier kan echt niks misgaan. Nog lekkerder wordt het met geroosterde pompoenpitten als heerlijk knapperige topping. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje goulashkruiden
- 1 kipfilet
- 25g pompoenpitten
- 1 wortel
- 2 tomaten
- 10g verse peterselie
- 1 ui
- 2x balsamicocrème ¹²
- 100g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan
- dunschiller

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 496kcal, vet 22.8g, koolhydraten 31.9g, eiwit 36.6g



1. Paneermix maken

Maak een **paneermix** door **1el goulashkruiden** te mengen met 2el bloem, 1/2tl zout en een snufje suiker.



2. Vlees paneren

Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snijd het in stukjes van ca. 2cm breed en wrijf in met 1tl olijfolie. Hussel dan door de **paneermix** tot het **vlees** rondom bedekt is.



3. Vlees bakken

Verhit een grote koekenpan zonder olie. Rooster de **pompoenpitten** 2-4-min op middelhoog vuur tot ze goudbruin worden. Schep uit de pan en zet opzij. Verhit op hoog vuur 1el olijfolie in de pan. Klop de **kipstukjes** een beetje af, voeg toe aan de pan en bak in 4-5min rondom goudbruin. **Tip:** als je twee koekenpannen gebruikt, heeft het **vlees** meer ruimte en wordt het net wat krokanter.



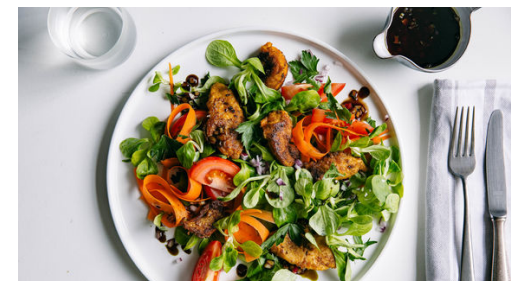
4. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en snijd in dunne repen met een dunschiller. Halveer de **tomaten**, verwijder de kern en snijd elke helft in 4 partjes. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak ze grof. Pel en snipper de **ui** klein. **Tip:** als je niet zo van rauwe ui houdt, kun je deze 2-3min opbakken in een klein pannetje met 1el olijfolie.



5. Dressing maken

Maak een **dressing** van **1el gesnipperde ui**, de **balsamicocrème**, 1el olijfolie, 1el water en een snuf suiker. Proef of je peper en zout wil toevoegen.



6. Afmaken en serveren

Meng de **sla** met de **wortel**, **tomaat**, de **helft van de peterselie**, de **rest van de ui** en de **dressing**. Verdeel de **salade** en de **kipstukjes** over de borden. Garneer met de **pompoenpitten** en de **rest van de peterselie**.