



Spinaziesalade met kip en avocado

met currydressing en pompoenpitten



20-30min



2 personen

Een raadsel: wat is snel klaar, smaakt heerlijk, vult goed en is hartstikke voedzaam? Inderdaad: deze salade! Romige avocado, malse kip, knapperige spinazie, zoete tomaten en geroosterde pompoenpitten in een pittige dressing van yoghurt en currykruiden – dit laat niets te wensen over.

Wat je van ons krijgt

- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 250g cherrytomaten
- 1 bosui
- 1 kipfilet
- 25g pompoenpitten
- 1 avocado
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

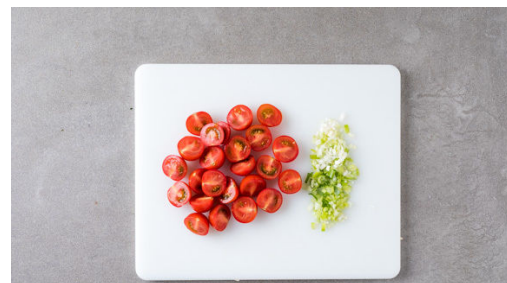
Voedingswaarde per portie

calorieën 594kcal, vet 41.0g, koolhydraten 16.6g, eiwit 39.0g



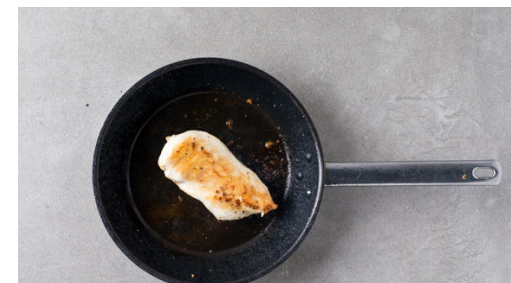
1. Dressing maken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Maak een **dressing** van de **yoghurt**, **1-2tl currykruiden**, 1el olijfolie en 1el azijn. Proef of je peper en zout wil toevoegen.



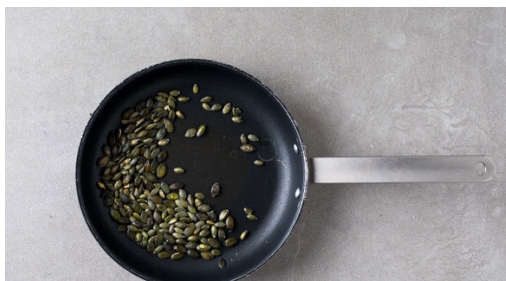
2. Groenten snijden

Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **bosui** in de lengte in vieren en dan in kleine stukjes.



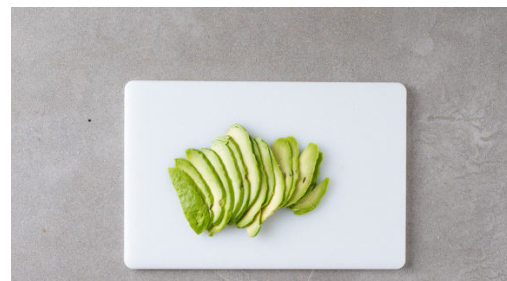
3. Kip garen

Dep de **kip** droog en wrijf het in met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan en bak de **kip** 2-3min per kant op middelhoog vuur. Leg de **kip** dan op een bakplaat met bakpapier en bak het 10-12min in de oven, tot het helemaal gaar is. Veeg de pan schoon.



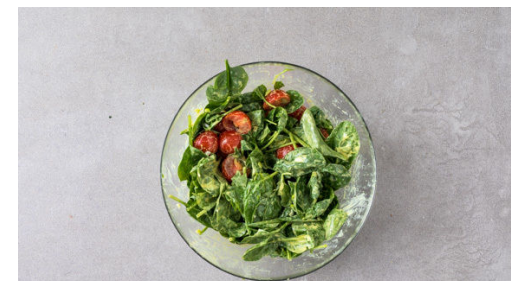
4. Pompoenpitten roosteren

Verhit opnieuw de koekenpan zonder olie en rooster de **pompoenpitten** 2-4min op middelhoog vuur, tot ze knapperig en goudbruin zijn. Schep ze uit de pan om af te koelen en meng ze met 1el olijfolie en een snuf zout.



5. Avocado snijden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Schep het **vruchtvlees** met een eetlepel uit de schil en snijd in dunne plakken.



6. Salade mixen en serveren

Hussel de **cherrytomaten**, de **bosui** en de **spinazie** door elkaar met de **helft van de dressing** en verdeel de **salade** over de borden. Snijd de **kip** in schuine plakken en leg het met de **avocado** op de borden. Bestrooi met de **pompoenpitten** en bedruip met de **rest van de dressing**.