



Kleurrijke salade met kip en pinda

met een dressing van yoghurt en maïs



ca. 25min



2 personen

Vandaag kan je jezelf en je geliefden trakteren op een salade die niet alleen lekker smaakt, maar ook nog eens snel en zonder veel kookgerei gemaakt is. Je marineert malse kipfilet in kruidige yoghurt en serveert 'm op een kleurrijke salade van geroosterde maïs, tomaten en paprika's. Een romige dressing en knapperige pinda's maken het af.

Wat je van ons krijgt

- 3 kippenfilets
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 zakje guacamolekruiden
- 1 blik maïs
- 1 teen knoflook
- 1 rode paprika
- 2 tomaten
- 1x krulselmelange
- 25g gezouten pinda's⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- zeef

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

Allergenen

pinda's (5), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 763kcal, vet 48.2g, koolhydraten 32.7g, eiwit 48.2g



1. Kip kruiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en kruid het met 1/2tl peper en zout. Meng de **helft van de yoghurt** met de **guacamolekruiden**. Voeg het **vlees** toe en zet opzij.



2. Ingrediënten voorbereiden

Giet de **maïs** af in een zeef en laat uitlekken. Zet **2-3el maïs** apart opzij. Pel en hak de **knoflook** grof.



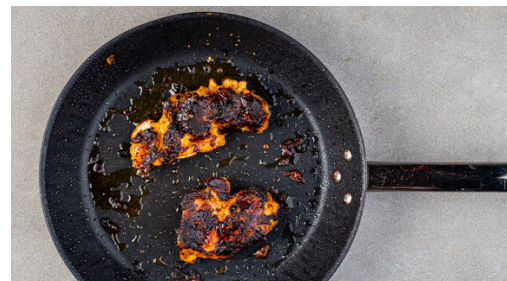
3. Groenten snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in blokjes van 1-2cm. Snijd de **tomaten** in blokjes van 1-2cm.



4. Maïs bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **maïs** 4-5min, tot het licht gebruind is. Kruid met een snuf peper en zout en haal het uit de pan.



5. Vlees bakken

Verhit de gebruikte pan opnieuw met 1el olijfolie. Bak het **vlees** 4-5min per kant op medium tot hoog vuur, tot het gaar is. Snijd het **vlees** in dunne repen.



6. Dressing maken

Doe de **rest van de yoghurt**, de **rest van de maïs**, de **knoflook**, 2el olijfolie, 1el witte azijn en een snuf peper en zout in een hoge (maat)beker en pureer met een staafmixer glad. Proef en voeg evt. meer peper en zout toe. Meng de **sla** met de **tomaten**, de **paprika**, de **gebakken maïs** en de **dressing**. Serveer het **vlees** op de **salade** en bestrooi met **pinda's**.