



Groene salade met avocado en geroosterde kip

Hoofdgerecht

Personen: 4

Bereidingstijd: 20-30 minuten

Kcal: 490 per persoon

Ingrediënten

- 1 sinaasappel
- sap en geraspte schil
- 1 eetl. chilipoeder
- rmespunt gemalen komijn (djinten)
- 2 theelepels oregano
- 3 eetlepel olijfolie
- Zout
- versgemalen peper
- 400 g kipfilet, in repen van ca. 3 cm breed
- 2 eetlepels bloem voor de salade
- 1 avocado
- 1/2 theelepel mosterd
- 3 eetlepels (noten)olie
- 75 g veldsla
- 75 g rucola of waterkers
- 2 eetlepels pijnboompitten

Bereidingswijze

Roer in een kommetje 1 eetlepel geraspte sinaasappelschil met de chilipoeder, komijn, oregano, 1 eetlepel sinaasappelsap en 1 eetlepel olijfolie door elkaar. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Bestrijk de kip-repen met dit mengsel en laat even intrekken.

Schil voor de salade de avocado en snijd het vruchtvlees in dunne plakken.

Roer 2 eetlepels sinaasappelsap met de mosterd, (noten)olie en de rest van de geraspte sinaasappelschil tot een dressing. Voeg zout en peper naar smaak toe. Schep de veldsla, rucola en avocado er luchtig door.

Rooster de pijnboompitten in een droge hete koekenpan.

Wentel de kiprepen door de bloem. Verhit de rest van de olijfolie, bak de kiprepen in circa 10 minuten krokant en gaar en keer ze halverwege om.

Verdeel de salade over vier borden of kommen en strooi de pijnboompitten erover. Leg de kip erop.

Voedingswaarde per persoon:

Eiwit : 28

Vet: : 37

Koolhydraten: : 8

Kcal: : 490

Bron: Boni