



Frisse kip salade

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

- ✕ 4 kippendijen
- ✕ 2 theelepels kipkruiden
- ✕ 1 zak gemengde sla
- ✕ 75 gram feta
- ✕ 2 bosuitjes
- ✕ ½ komkommer
- ✕ 1 kleine rode ui
- ✕ 4 el granaatappelpitjes
- ✕ 2 avocado's
- ✕ 1 eetlepel balsamico azijn
- ✕ Olijfolie

Bereiding

1. Snij de rode ui en de bosuitjes in dunne ringen
2. Snij de feta in blokjes
3. Snij de komkommer in de lengte doormidden en vervolgens in plakjes
4. Schil de avocado, verwijder de pit en snij in plakjes
5. Maak een dressing van 2 eetlepels olijfolie en 1 eetlepel balsamico azijn
6. Bestrooi de kip met de kipkruiden
7. Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en bak de kip in 15 minuten gaar
8. Verdeel de sla, komkommer, bosui, rode ui, avocado feta en granaatappelpitjes over twee borden en leg de gebakken kip daarboven op.
9. Serveer met de dressing

Dit recept is gebaseerd op een recept van de Foodsisters – In 8 weken slank