



Frisse kip-avocadosalade met mango en limoen

Malse kipreepjes met romige avocado, zoete mango en een pittige limoendressing. Een verzadigende maar luchtige maaltijdsalade voor warme dagen.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	15'	4	Zomers & luchtig

Ingrediënten

- 400 gr kipfilet
- 1 rijpe mango
- 1 avocado
- 1/2 komkommer
- 1 kropje little gem sla
- 1/2 rode ui

1 handvol verse koriander
sap van 2 limoenen
3 el olijfolie
1 kl honing
1 kl mosterd
snuifje zout
snuifje peper

Bereidingswijze

- 1.** Kruid de kipfilet met zout en peper en bak ze in een scheutje olijfolie 6 tot 7 minuten per kant gaar en goudbruin. Laat ze even rusten en snij ze daarna in reepjes.
- 2.** Maak een dressing van het limoensap, de olijfolie, de honing en de mosterd. Klop tot een gladde emulsie en breng op smaak met zout en peper.
- 3.** Snij de mango, de avocado en de komkommer in blokjes.
- 4.** Snipper de rode ui heel fijn en scheur de little gem in blaadjes.
- 5.** Schik de sla als bodem op een grote schotel of over vier borden.
- 6.** Verdeel de mango, avocado, komkommer en rode ui erover en leg de lauwe kipreepjes bovenop.
- 7.** Lepel de limoendressing over de salade en werk af met grof gescheurde koriander. Serveer meteen.

Tip

Laat de kip na het bakken enkele minuten rusten voor je ze snijdt, zo blijft ze sappig en droogt ze niet uit.

Lekker met

Een sneetje volkorenbrood

Dranktip

Ijsthee met limoen zonder suiker