



WEEKRECEPTEN 2022

51. Kip-kerrie salade (2 personen)

(het kan ook voor 4 personen dan houd je de hoeveelheden aan, maar maak je de porties iets kleiner)

Ingrediënten:

200 g kipfilet
2 handen botersla (voor garnering)
2 eetlepels kiemen (voor garnering)
½ groene appel
1 kippenbouillonblokje
2 eetlepels mayonaise
2 eetlepels magere yoghurt
1 sjalotje
2 theelepels gembersiroop
4 theelepels kerriepoeder
snufje kurkuma
2 eetlepels verse peterselie
2 eieren (voor garnering)
Peper
Zout

Bereiding:

Maak 1 liter kippenbouillon van gekookt water met een bouillonblokje.

Kook de kipfilet op matig vuur ongeveer 15-20 minuten.

Kook een ei.

Snij ondertussen de appel en het sjalotje in fijne blokjes en hak de peterselie fijn.

Meng de mayonaise met de yoghurt, de appel, kerriepoeder, kurkuma, gembersiroop, peterselie, beetje zout en peper en het sjalotje.

Haal de kip uit de bouillon en trek de kip uit elkaar met behulp van 2 vorken of snijd de kipfilet in hele kleine stukjes.

Laat de kip afkoelen en meng de kip door de kerrie-mayonaise.

Leg de salade op een bord (of schaal, bij meerdere personen) op botersla en garneer de salade met plakjes gekookt ei en kiemen naar keuze en extra kerriepoeder.

Eet smakelijk en gezond 😊



WEEKRECEPTEN 2022

51. Waarom dit gerecht?

Het is een fris, lekker en gezond (Kerst) gerecht zonder koolhydraten.

Een aanrader als voorgerecht of als een lekker tussengerecht tijdens de Kerstdagen. Ook lekker in de middag, voor de lunch of als gezond tussendoortje.

