



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
zout
versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze

1. Kruid de kipfilet met zout en peper. Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de kipfilet 6 tot 7 minuten per kant gaar en goudbruin. Neem de pan van het vuur en laat de kip 5 minuten rusten. Snij ze daarna in reepjes.
2. Meng ondertussen het limoensap, de olijfolie, de honing en de mosterd in een kommetje en klop tot een gladde dressing. Breng op smaak met zout en peper.
3. Schil de mango en snij het vruchtvlees in blokjes. Halveer de avocado, verwijder de pit, schil haar en snij het vruchtvlees in blokjes. Snij de komkommer in blokjes.
4. Snipper de rode ui fijn. Scheur de little gem in afzonderlijke blaadjes.
5. Schik de little gem als bodem op een grote schaal of verdeel haar over vier borden. Verdeel de mango, de avocado, de komkommer en de rode ui erover en leg de lauwe kipreepjes bovenop.
6. Lepel de limoendressing over de salade en werk af met grof gescheurde verse koriander. Serveer meteen.

Tip

Laat de kip na het bakken minstens 5 minuten rusten voor je haar snijdt. Zo blijven de sappen binnenin en droogt het vlees niet uit.

Lekker met

Een sneetje volkorenbrood

Dranktip

Ijsthee met limoen zonder suiker