



Kip-currysalade met mango

Milde kerriekip met zoete mango en knapperige bleekselder in een lichte yoghurtdressing. Zoet en hartig in balans.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	15'	4	Salade

Ingrediënten

- 3 kipfilets
- 1 rijpe mango
- 2 stengels bleekselder
- 3 el Griekse yoghurt
- 2 el mayonaise
- 1,5 kl kerriepoeder
- 1 el citroensap
- 40 g amandelschilfers
- 1 handvol verse koriander

Bereidingswijze

- 1.** Kruid de kipfilets met zout en peper. Verhit een scheut olie in een pan op middelhoog vuur en bak de filets 6 a 7 minuten per kant tot ze gaar zijn. Leg ze op een bord en laat volledig afkoelen. Snij daarna in blokjes.
- 2.** Schil de mango, verwijder de pit en snij het vruchtvlees in kleine blokjes. Snij de bleekselder in dunne schijfjes.
- 3.** Rooster de amandelschilfers in een droge pan op middelhoog vuur, al roerend, tot ze goudbruin zijn. Schep ze meteen uit de pan zodat ze niet verder kleuren.
- 4.** Meng in een ruime kom de Griekse yoghurt, mayonaise, kerriepoeder en citroensap tot een gladde dressing. Breng op smaak met zout en peper.
- 5.** Voeg de kipblokjes, mango en bleekselder toe aan de dressing en schep alles voorzichtig door elkaar.
- 6.** Hak de koriander grof. Verdeel de salade over borden en werk af met de geroosterde amandelschilfers en de gehakte koriander. Serveer koel.

Tip

Laat de salade minstens 30 minuten in de koelkast rusten voor het serveren. De smaken trekken dan beter in en de dressing wordt voller van smaak.

Lekker met

Lekker met een sneetje volkorenbrood of als vulling in een wrap.

Dranktip

Een licht gekoelde Viognier of een frisse mango-lassi past goed bij de zachte kerrie en de zoete mango.