

Italiaanse salade met Kruidige Kip

Snel een Italiaanse salade met kip op tafel? Probeer dit recept. Het recept is binnen 10 minuutjes op tafel en is goed betaalbaar.



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 eetlepel **olijfolie**
- 75 gram Rucola Slamelange
- 1 stuk tomatomaat
- ca. 5 gram **pijnboompitten**
- 1 bakje Mini Mozzarella Light (125 gram)
- 150 gram Gegaarde kipreepjes Pittig (kocht ik bij de Coop)
- 1 eetlepel Groene Pesto
- 2 eetlepels geraspte kaas (20+)
- peper en zout naar smaak

Hoe te bereiden?

1. Voeg de Rucola Slamelange toe aan een grote slakom;
2. Voeg 1 eetlepel Olijfolie toe;
3. Vervolgens de in reepjes gesneden trostomaat toevoegen;
4. Rooster wat pijnboompitten (zonder olie) op middelhoog vuur (vaak keren, ze branden snel aan);
5. Breek de Mini Mozzarella en voeg in het kommetje;
6. Voeg nu ook de afgekoelde pijnboompitten toe;
7. Hussel goed door elkaar;
8. Voeg nu de Gegaarde kipreepjes toe;
9. Breng op smaak met 1 eetlepel balsamico azijn, 1 eetlepel Groene Pesto en wat geraspte kaas (wel 20+);
10. Schep goed om en breng op smaak met peper en zout naar smaak.

Voedingswaarde per	portie (per persoon)
Eiwitten	32,5 gram
Calorieën	294
Koolhydraten	10 gram
Vetten	15 gram