

SLAATJE MET KIP, AARDBEIEN, RUCOLA EN IJSBERGSLA

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

400g kippenfilet

10 ml olijfolie

200g aardbeien

Snuifje peper en zout

1 komkommer

100g rucola

320g ijsbergsla

20g bieslook

20g kervel

50g lente-uitjes

Voor de vinaigrette:

10 ml sojasaus

10 ml honing

10 ml balsamicoazijn

120g volkorenbrood

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de kippenfilet in gelijke stukken. Bak de kip in de olie gaar en kruid af met peper en zout. Was de aardbeien en meng onder de kip. Snijd de komkommer in kleine blokjes en voeg toe.

Was de rucola en ciseleer de ijsbergsla. Snijd de bieslook, kervel en lente-uitjes fijn.

Maak in een aparte kom de vinaigrette: meng de sojasaus, honing en balsamicoazijn onder elkaar.

Dresseer het bord met de aardbeien en kip, voeg hier de rucola, ijsbergsla en verse kruiden aan toe en giet de vinaigrette daarna over het slaatje. Serveer hier het (geroosterde) brood bij.

Recept van InfraLigne Roeselare

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

304 Kcal

SMAKELIJK!