

WINTERSE CAESARSALADE

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

400g kipfilets

500g krielaardappelen

1 middelgrote rode ui

1/2 pompoen

1 pastinaak

200g spruitjes

200g spinazie

3 walnoten

2 eetlepels olijfolie

Rozemarijn

Tijm

Peterselie

Peper

Zout

BEREIDINGSWIJZE

Hak de rode ui fijn en snij de pompoen en pastinaak in kleine blokjes.

Verhit een pan met 2 eetlepels olijfolie en stoof de rode ui, pompoen, pastinaak en spruitjes tot ze gaar zijn. Breng op smaak met rozemarijn, tijm, peper en zout. Leg de kipfilets op de grill, kruid met peper en zout, tot de kip gaar is. Snij de kip in kleine blokjes.

Breng een kom met water aan de kook en kook de krielaardappelen tot ze gaar zijn.

Hak de walnoten fijn. Meng de gestoofde groentjes, blokjes kip en krielaardappelen door elkaar.

Was en verdeel de spinazie over de 4 borden. Voeg de groentjes, kip en krielaardappelen toe. Werk af met de fijngehakte walnoten en peterselie.

Recept van Infraligne leper

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

425 Kcal

SMAKELIJK!