

CREAMY OOSTERSE KIPSALADE

2 personen / 510 kcal per persoon

Ingrediënten

- 150 gram Thaise kipfiletblokjes
- 150 gram salademix
- 1 rode paprika
- 12½ gram verse bieslook
- 2½ eetlepel mayonaise
- 1 eetlepel ketjap manis
- 1 theelepel sesamolie
- 4 pitabroodjes



Bereiding:

Verhit een wok en bak de kip op middelhoog vuur in 5 min. gaar. Schep regelmatig om. Verwarm de pitabroodjes in de broodrooster. Snijd de paprika in blokjes. Snijd de bieslook in stukjes van 1 cm. Doe de salademix en paprika in een ruime schaal. Meng de mayonaise, ketjap en sesamolie in een kommetje. Meng de dressing samen met de bieslook door de groenten. Schep de kip erdoor en serveer direct.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	510 kcal
Eiwit:	28,5 gram
Koolhydraten:	57,6 gram
- waarvan suikers:	8,9 gram
Vet:	16,6 gram
Vezels:	6,7 gram
Zout:	3,8 gram