

Kip tandoori salade

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 90 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Doe de stukjes kipfilet in een kom en voeg de knoflook, kerriepoeder, paprikapoeder, koriander, komijn, chili flakes, kaneel, kruidnagelpoeder en het citroensap toe. Schep dit goed door elkaar. Voeg daarna een halve eetlepel olijfolie, één eetlepel Griekse yoghurt en wat zout toe. Meng goed door elkaar en laat minimaal 1 uur marineren in de koelkast.

Verhit een halve eetlepel olijfolie in een koekenpan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de gemarineerde kip toe en bak deze gaar. Verdeel de sla, komkommer, tomaatjes en bleekselderij over een bord. Verdeel vervolgens de kipfilet over de salade en maak af met een eetlepel Griekse yoghurt en eventueel wat verse koriander.

Ingrediënten:

- 100 g kipfilet in stukjes
- 2 el Griekse yoghurt 0% vet
- 50 g gemengde sla
- 1/4 komkommer in stukjes
- 50 g bleekselderij in halve maantjes
- 4 kerstomaatjes, gehalveerd
- 1/2 teentje knoflook, fijngehakt
- 1/4 ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie
- 1 1/2 tl paprikapoeder
- 1/2 tl kerriepoeder
- 1/2 tl gemalen koriander
- 1/2 tl komijn
- Snufje chili flakes
- Snufje kaneel
- Snufje kruidnagelpoeder
- 1 tl vers citroensap
- Zout
- Eventueel: verse koriander



KCAL

273

EIWITTEN

28,3 g

KOOL-
HYDRATEN

9,7 g

VETTEN

12,8 g

FASE 1A + 1B