

Gerookte kip met wilde perziken salade

Gerookte kip met wilde perziken salade, zomers! lekker en sappig dit zijn de kenmerken voor een goede perzik. Het gerecht is een salade, en aan een salade klaarmaken kan ik geen spannend verhaal hangen. Het is een kwestie van snijden en bij elkaar doen, Dit neemt niet weg dat het een zalige salade is!

Juist de combinatie van gerookte kip en de sappige wilde perziken samen met het vleugje honing in de dressing maken van deze salade een fijne frisse lunch.

Voor 2 personen

Bereidingstijd: < 15 minuten

Ingrediënten salade

- 4 flinke handen groene bladsla (of een mix met rucola) – vergelijkbaar met een zak van 200 gram
- 2 wilde perziken
- 60 gram gerookte kipfilet
- 2 stengels bleekselderij
- 1 (gele) paprika

Ingrediënten dressing

- 4 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel grove mosterd

- 1 theelepel honing
- Snufje zout
- 1 eetlepel water

Bereiding gerookte kip met wilde perziken salade

1. Was de bladsla en verdeel dit over 2 borden.
2. Snij de bleekselderij en paprika in kleine blokjes, de gerookte kip in smalle reepjes (of blokjes) en meng alles door de sla.
3. Snij de wilde perziken in kleine partjes en verdeel deze samen met de gerookte kip over de salade.
4. Voor de dressing meng je alle ingrediënten in een kopje (of potje) en schenk dit over de salade.

Eet smakelijk.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
325	22	3,2	9	19	5	1,5