Kip mango salade, voor op een toastje

Kip mango salade. De combinatie van kip en mango is een hele bekende.

Samen met de cottagecheese en wat Griekse yoghurt om het smeuïg te maken de perfecte salade voor op een broodje, cracker of tijdens een feestje voor op toast. Wil je het koolhydraatarm houden dan kun je kiezen voor komkommerschijfjes.

Ingrediënten

- 150 gram cottagecheese
- 50 gram mangostukjes
- 1 eetlepel Griekse yoghurt
- 50 gram kipfilet (vleeswaren)
- 2 theelepels kerriepoeder
- Snufje zout

Bereiding kip mango salade

1. Snij de mango en kipfilet in kleine stukjes.
2. Meng vervolgens alle ingrediënten goed door elkaar.
3. Om de smaken goed met elkaar te verenigen is het lekkerste om deze salade 1 dag van tevoren te maken.

Wil je meer zelfgemaakte salades serveren tijdens een gezellig

feestje of voor een buffet?

Wat vind je dan van deze eiersalade of tonijnsalade?

Normaal vind je hier onderaan de voedingstabel. Maar met dit soort gerechten doe ik dit niet. Want deze gerechten zijn niet onder te verdelen in porties, de een eet het op een toastje, de ander op een boterham. Dus de hoeveelheden zijn altijd verschillend. Maar sowieso zijn mijn zelfgemaakte salades altijd veel gezonder en lichter dan een kant en klare salade uit de supermarkt.