

Snelle salade, voor als je weinig tijd hebt

Snelle salade ... Herken je dit? Je hebt veel te weinig tijd, al een aantal dagen achter elkaar niet echt goed gegeten en eigenlijk snak je naar wat groenten.

Maak het jezelf dan niet te moeilijk (want stressen is niet goed voor een mens), ga naar de supermarkt, haal een flinke zak met voorgesneden en gewassen sla en de andere ingrediënten.

En mocht je bepaalde ingrediënten niet vinden of heb je zelf ook nog wat in huis, schroom niet om dat een alternatief gerecht te maken. Kies als basis diverse soorten groenten, een eiwit in de vorm van kip (of ei) en voeg nog wat fruit toe voor de frisse smaak.

Zo heb je binnen 10 minuten een voedzame salade op tafel.

2 personen

Bereidingstijd: < 10 minuten

Ingrediënten

- 4 grote handen sla
- 100 gram gerookte kipfilet (mag ook vleeswaren)
- 1/ 2 blik kikkererwten
- 20 kleine tomaatjes (bijv. snacktomaatjes)
- 1/2 mango
- Een paar eetlepels dressing (meng olijfolie met wat azijn, mosterd en zout)

Bereiding snelle salade

Verdeel de sla over 2 grote borden.

Spoel de kikkererwten af en hussel deze samen met de tomaatjes door de sla.

Voeg bovenop de gerookte kipfilet en stukjes mango.

Tenslotte wat dressing en klaar is je maaltijdsalade.

Zoek je nog meer inspiratie gerechten? Nog 2 zomerse salades zoals [salade niçoise](#) of [broodsalade met rivierkreeftjes](#).