

Recept van de maand

Gerookte kipsalade met pesto-yoghurtdressing

Maaltijdsalade | bereiding: 30 minuten | voor 2 personen

Ingrediënten

250 gram gemengde sla of rucola sla melange

160 gram gerookte kipfilet

2 rijpe avocado's

2 tomaten

½ komkommer

2 handjes pijnboompitten

voor de dressing:

1 dl magere yoghurt

2 eetlepels fritessaus

1 potje pesto



Bereidingswijze

Was de sla, snijd de tomaten in parten en de komkommer in dunne plakken. Halveer de komkommerschijfjes. Schil de avocado's, verwijder de pit en snijd deze in kleine blokjes. Snijd de gerookte kipfilet in stukjes.

Roer de yoghurt en de fritessaus door elkaar tot een gladde massa. Voeg pesto toe naar smaak en breng (eventueel) verder op smaak met peper en zout. Rooster de pijnboompitjes en laat afkoelen. Serveer de sla, komkommer, tomaat en avocado in een grote saladeschaal. Vermeng met de dressing. Voeg de stukjes gerookte kip en de pijnboompitjes toe.

Voedingswaarde (per persoon)

Energie: 940 kcal, koolhydraten: 14.8 gram, eiwit: 45.4 gram, vet: 74.6 gram, w.v. verzadigd: 11.0 gram