



Kip-selderijsalade met wortel en appel

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vroeger stond bleekselderij alleen bekend als kookgroente, nu zien we 'm steeds vaker rauw of kort geblancheerd. Bijvoorbeeld in een frisse salade. Bleekselderij bevat relatief veel eiwit en veel voedingsvezels, die belangrijk zijn voor de stoelgang en de opname van andere voedingsstoffen.

25 min | 601 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Wortel	g	150	300	400	600
Bleekselderij	st	0.25	0.5	1	1
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Appel	st	0.25	0.5	1	1
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie of boter	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Mayonaise	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de wortel, snijd in kleine blokjes en kook 5-10 minuten. Giet daarna de wortels af in een vergiet.
2. Was intussen de bleekselderij en snijd de stengels in dunne halve maantjes (bewaar wat bleekselderij blad voor de garnering). Was en halveer de cherrytomaatjes. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes.
3. Pel en snipper de rode ui. Snijd de kipdijbeenfilet in stukken. Verhit olie (of verwarm boter) in een bakpan en bak de kip samen met de ui bruin en gaar. Breng op smaak met kerriepoeder, zout en peper.
4. Doe de wortel, de bleekselderij, cherrytomaatjes, appel en de gebakken kip in een kom. Voeg hier de mayonaise (en/of yoghurt) aan toe en schep goed door elkaar. Breng op smaak met zout en peper en garmeer met wat bleekselderij groen.

Tip: Het is ook lekker om (een deel van) de gesnipperde ui rauw door de salade te scheppen in plaats van deze te bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

