

== Frisse rucola salade met kip, pittige kiemen, == komkommer en lente-ui

Ordernummer: _____

== Ingrediënten (4 personen) ==

125 gram rucola

grove mosterd

600 gram kipfilet

zout

2 komkommers

peper

150g preischeuten

Tim Torfs huismix

8 eetlepels magere yoghurt

witte wijnazijn

== Zo maak je het ==

1. Snij de kipfilets in blokjes of reepjes.
2. Bak de kip vervolgens heel heet in een anti-aanbakpan, totdat de kip helemaal gaar is en mooi bruin.
3. Bak met wat zout, peper en chilipoeder.
4. Snij in de tussentijd de komkommer en lente-ui in dunne plakjes.
5. Verdeel de rucola over de borden met de pittige kiemen, de komkommer en de lente-ui.
6. Roer door de magere yoghurt een heel klein beetje witte wijnazijn en een halve theelepel grove mosterd.
7. Voeg aan de groene salade de kip toe en verdeel de dressing over de salade.
8. Geniet!

Tip

Gewoon genieten!