



3

Vlees

Crackers met kip-kerrie salade



Bereidingstijd

25 minuten



Porties

Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Maak 250 ml kippenbouillon en breng aan de kook. Kook de kipfilet op matig vuur circa 15-20 minuten. Snijd ondertussen de appel en het sjalotje in fijne blokjes en hak de peterselie fijn.
- 2 Meng de mayonaise met de appel, kerriepoeder, kurkuma, gembersiroop, peterselie en het sjalotje. Haal de kip uit de bouillon en trek de kip uit elkaar met behulp van 2 vorken. Breng op smaak met peper en zout. Meng de kip door de kerrie-mayonaise.
- 3 Beleg de cracker met de sla, kip-kerrie salade en maak af met de kiemen.

Ingrediënten

- ☐ 2 PS. crackers pumpkin & sunflower
- ☐ 100 g kipfilet
- ☐ 10 g botersla
- ☐ 1 el kiemen
- ☐ ¼ groene appel
- ☐ ½ kippenbouillonblokje
- ☐ 1 el mayonaise
- ☐ 1 el magere yoghurt
- ☐ ½ sjalotje
- ☐ 1 tl gembersiroop
- ☐ 2 tl kerriepoeder
- ☐ ½ tl kurkuma
- ☐ 1 el verse peterselie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	457 kcal
Koolhydraten	17 g
Vet	22 g
Vezels	6 g
Eiwit	42 g