



Lentesalade met artisjok, postelein en gerookte kip

2 personen

🕒 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 500 g krieltjes
- 🍅 ½ rode ui
- 🍅 2 el olijfolie
- 🍅 1 tl citroensap
- 🍅 200 g artisjokharten in blik
- 🍅 70 g gerookte kipfilet
- 🍅 50 g postelein
- 🍅 1 avocado

ZO MAAK JE HET:

1. Halveer de grotere exemplaren van de krieltjes en kook ze in een ruime pan water met zout in 15 min. gaar.
2. Snijd ondertussen de ui fijn en meng met de olie en het citroensap tot een dressing.
3. Laat de artisjokharten uitlekken en snijd ze in parten.
4. Snijd de kipfilet in plakjes en snijd de postelein grof.
5. Snijd de avocado's overlangs doormidden.
6. Verwijder de pit, schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil en snijd in reepjes.
7. Giet de krieltjes af en meng met de artisjok, kip, postelein en de helft van de ui-dressing.
8. Breng op smaak met peper en eventueel zout en verdeel over een platte schaal.
9. Verdeel de avocado en de rest van de dressing erover en serveer.



Recept: [Albert Heijn ah.nl](https://www.albertheijn.nl)