



Zomersalade met courgette, pittige kip en gegrilde mango

2 personen

🕒 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 2 courgettes
- 🍅 2 limoenen
- 🍅 2 kipfilets
- 🍅 handvol verse munt
- 🍅 1½ rode pepers
- 🍅 limoen
- 🍅 1 mango
- 🍅 zeezout
- 🍅 zwarte peper
- 🍅 1 teentje knoflook
- 🍅 chilisaus (zoet)

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier, grillpan

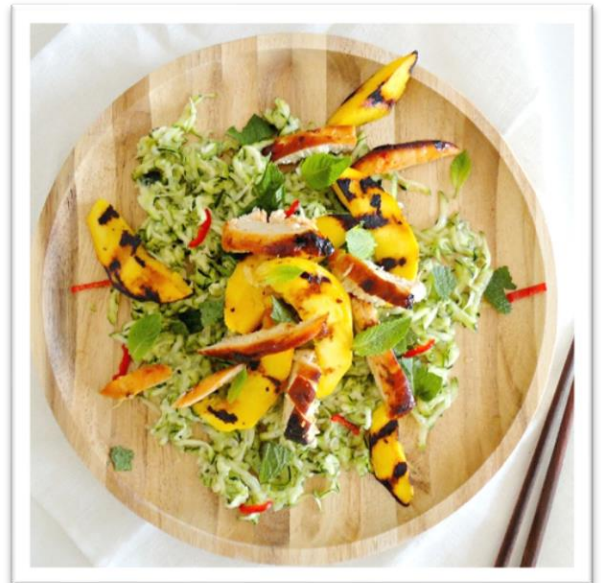
ZO MAAK JE HET:

Voorbereiding

1. Plaats de kipfilets in een kom of schaal.
2. Voeg hieraan royaal chilisaus toe (alle filets dienen bedekt te zijn). Snijd het knoflookteentje fijn, en snijd ook 1 rode peper fijn.
3. Voeg bij de chilisaus en de kip, meng het geheel goed door en laat de kip in de koelkast 1 uur marineren.

Bereiding

4. Verwarm de oven voor op 200°C.
5. Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier en plaats hier de kipfilets op.
6. Rooster in de oven in 40 minuten gaar.
7. Was de courgettes goed, snijd er de boven- en onderkant af en rasp met een grove rasp (inclusief schil).
8. Meng de courgette in een kom met het sap van 2 limoenen en flink wat zwarte peper en zeezout.
9. Snijd de mango door de helft en snijd het vruchtvlees in partjes.
10. Grill de partjes tot ze mooie donkere strepen hebben (dat betekent tussentijds niet bewegen!) en houd apart tot verder gebruik.
11. Ontdoe ook de laatste rode peper van zijn zaadlijsten en snijd de peper fijn.
12. Haal de kip uit de oven en snijd de filets in dunne plakjes.
13. Verdeel de courgette over de borden, verdeel hier de mangopartjes over.
14. Verdeel vervolgens de kip over de borden, net als de fijngesneden rode peper.
15. Was de munt, scheur de grote blaadjes in kleinere stukjes en bestrooi de borden met de verse munt.



Recept: lovemysalad.com