



Zomersalade met mediterrane kip, tomaat en avocado

2 personen

🕒 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 300 g kipfilet
 - 🍷 1 teentje knoflook, geplet
 - 🍷 1 el olijfolie
 - 🍷 1 rode ui, geschild en gesneden op 1 cm dik
 - 🍷 100 g ciabatta brood, gesneden in zeer dunne sneetjes
 - 🍷 extra vierge olijfolie om te besprenkelen
 - 🍷 100 g gemengde salade
 - 🍷 2 el zongedroogde tomaten, gesneden in hapklare stukken
 - 🍷 2 el gescheurde basilicumblaadjes
 - 🍷 1 avocado, gesneden
- voor de dressing**
- 🍷 3 el mayonaise
 - 🍷 3 el magere kwark
 - 🍷 ½ citroen, sap
 - 🍷 2 el fijngehakte rode ui

MATERIAAL: grill of bbq

ZO MAAK JE HET:

Vorbereiding

1. Mix de kip met knoflook, olijfolie en breng op smaak.
2. Laat minstens 30 minuten marinieren of een hele nacht, indien mogelijk in de koelkast.
3. Meng de ingrediënten voor de dressing in een kleine kom en zet het in de koelkast gedurende enkele uren om smaak te ontwikkelen.

Bereiding

4. Verwarm de oven voor op 170°C.
5. Bestrijk de sneetjes brood met olijfolie, leg ze op een bakplaat in een enkele laag.
6. Bak op 170 graden Celsius gedurende 15 minuten of tot ze goudbruin en knapperig.
7. Laat afkoelen.
8. Verwarm een grill of barbecue heel heet, grill de ui lichtjes gedurende 2 minuten tot ze net gekleurd, maar niet zacht zijn en zet apart.
9. Zet het vuur lager en gril de kipfilets op een matig vuur tot ze bijna gaar zijn.
10. Verplaats ze dan naar de oven op 180°C gedurende 5-10 minuten of tot ze gaar zijn, alvorens het in hapklare stukjes te snijden.
11. Plaats de salade mix in een grote kom en meng de helft van de dressing met de zongedroogde tomaten, basilicum, uien en gesneden kip. Meng voorzichtig de avocado en geroosterd brood erdoor.
12. Schik in een grote slakom of op individuele borden en besprenkel met de resterende dressing.

Recept: lovemysalad.com

