



KOKEN MET EEN BUDGET

Mealprep snelle salade met kip

HOOFDGERECHT

🕒 minuten

4 porties

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 400 g gerookte kipfilet
- 🛒 200 g snacktomaten
- 🛒 200 g kikkererwten
- 🛒 200 g quinoa
- 🛒 120 g komkommer
- 🛒 2 rode uien
- 🛒 2 rode paprika's
- 🛒 100 g mais
- 🛒 20 g verse koriander
- 🛒 200 g veldsla
- 🛒 3 el olijfolie
- 🛒 1 limoen

MATERIAAL: koelkastbakjes

ZO MAAK JE HET:

1. Bereid de quinoa volgens de instructies op de verpakking.
2. Was en snijd de groenten, de verse koriander en de kip.
3. Laat de kikkererwten en de mais uitlekken.
4. Voeg alle ingrediënten samen in een kom en voeg er een scheutje olijfolie aan toe.
5. Voeg naar smaak peper en zout toe.
6. Serveer met een partje limoen voor een frisse smaak.

Bron: [fit.nl](https://www.fit.nl)

