

MEDITERRAANSE KEUKEN



Mediterrane salade met kruidige kip en hummus-dressing

2 PERSONEN

🕒 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 1 kipfilet
- 🍴 ½ el Provençaalse kruiden
- 🍴 1 el milde olijfolie
- 🍴 ¼ citroen
- 🍴 50 g hummus
- 🍴 1 el kraanwater
- 🍴 ½ rode ui
- 🍴 3 snoepkomkommers
- 🍴 2 puntpaprika's
- 🍴 75 g gemengde sla
- 🍴 100 g salade kaasblokjes

ZO MAAK JE HET:

1. Halveer de kipfilet in de lengte.
2. Kruid deze met de Provençaalse kruiden.
3. Verhit een koekenpan met de olie en bak de kipfilets in 12 minuten gaar.
4. Keer halverwege.
5. Pers ondertussen de citroen uit.
6. Klop de hummus met een 1 tl citroensap en het water tot een dressing.
7. Snipper de ui.
8. Snijd de komkommers in schuine, dunne plakjes.
9. Halveer de paprika's, verwijder de steelaanzet en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in flinterdunne reepjes.
10. Meng de sla met de ui, komkommer, paprika en kaasblokjes.
11. Neem de kipfilet uit de pan
12. Snijd in reepjes en verdeel over de salade.
13. Besprenkel met de hummus-dressing.

TIP: Lekker met meergranenstokbrood.

BRON: [ah.nl](https://www.ah.nl)

