



Groene asperge salade met kip en feta

2 PERSONEN

🕒 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 100 g farro*
- 🥕 8 artisjokharten
- 🥕 175 g groene asperges
- 🥕 100 g gemengde sla (eikenblad)
- 🥕 ½ komkommer
- 🥕 feta
- 🥕 1 kipfilet
- 🥕 ½ bosje dille
- 🥕 snufje oregano
- 🥕 1 citroen
- 🥕 snufje tijm
- 🥕 2 teentjes knoflook
- 🥕 olijfolie
- 🥕 peper en zout

MATERIAAL: dunschiller

ZO MAAK JE HET:

1. Begin met het schaven van de asperges, dit is een precies werkje.
2. Snij de aspergetips eraf.
3. Deze blancheer je 2 minuten in gezouten water.
4. Met de dunschiller kun je plakjes maken, wees geduldig, het is de moeite waard!
5. Breng de plakjes asperge vervolgens op smaak met gehakte dille, olijfolie, citroen sap een beetje zout en peper.
6. Kook de farro volgens de aanwijzingen van de verpakking en laat afkoelen.
7. Haal de zaadlijsten uit de komkommer en snij halve plakjes.
8. Deze mag je bij de asperge toevoegen.
9. Sla je kipfilet plat, of halveer deze in de dikte.
10. Vervolgens bak je deze in boter met een snufje oregano, peper en zout.
11. Bak de kipfilet en laat even rusten op een plank, voordat je deze in reepjes snijdt.
12. Hak de knoflook en bak deze in wat olijfolie.
13. Voeg direct de gehalveerde artisjokken toe met een snufje tijm en citroenrasp.
14. Wanneer de artisjokken kleur gekregen hebben, kun je het bord opmaken.
15. Eerst wat eikenbladsla, dan de gedresseerde asperge en komkommer.
16. Verdeel wat farro over de groenten, leg de artisjokken aan de zijkant in de rondte samen met de aspergetips.
17. Plaats de kip bovenop en kruimel wat feta er over heen.
18. Genieten!

* Farro is een oude graansoort die al duizenden jaren wordt gegeten en vooral bekend is uit de Italiaanse keuken. Het lijkt een beetje op spelt of parelgort en heeft een stevige, nootachtige bite. Juist die structuur maakt farro perfect voor salades, omdat het niet papperig wordt en goed smaken opneemt. Daarnaast is farro voedzaam: het zit vol vezels, eiwitten en mineralen, waardoor het een fijne basis is voor een gezonde en vullende maaltijd. *Kun je geen farro vinden of wil je variëren?* Dan zijn er genoeg goede alternatieven. Parelgort en spelt lijken het meest op farro qua bite en nootachtige smaak. Dert is ook erg lekker. Ook bulgur of couscous zijn fijne vervangers als je iets snellers wilt, omdat het minder lang hoeft te koken. Voor een glutenvrije optie is quinoa de beste keuze.

BRON: jaimyskitchen.nl

