



Maaïke Ursem | Gewichtsconsulente

LUNCHSALADE MET AARDBEIEN (4 personen)

Ingrediënten:

- 100 gram gerookte kip
- 3 sneetjes volkorenbrood
- 25 gram boter
- 250 gram aardbeien
- 1 ½ eetl. balsamicoazijn
- ½ theel. mosterd
- 1 theel. tijm
- 1 theel. honing
- 5 eetl. olijfolie
- zout en versgemalen peper
- 100 gram veldsla
- 85-100 gram rucola

Werkwijze:

Snijd de korstjes van het brood en maak blokjes van de binnenkant. Bak de gerookte kip in 1 eetl. olijfolie en de boter even warm en haal daarna uit het vet. Doe nu de broodblokjes erin en bak deze goudbruin. Was de aardbeien en verwijder de kroontjes. Pureer 50 gram aardbeien en hak de rest in grove stukken. Roer een dressing van de aardbeienpuree, balsamicoazijn, mosterd, tijm, honing, 4 eetl. olijfolie, snufje zout en redelijk wat peper. Was de veldsla en rucola en laat goed uitlekken. Doe in een grote schaal en schep de slasoorten samen met de aardbeien met je handen goed om. Besprenkel de sla met de croutons, kip en de dressing.

Eet smakelijk!

