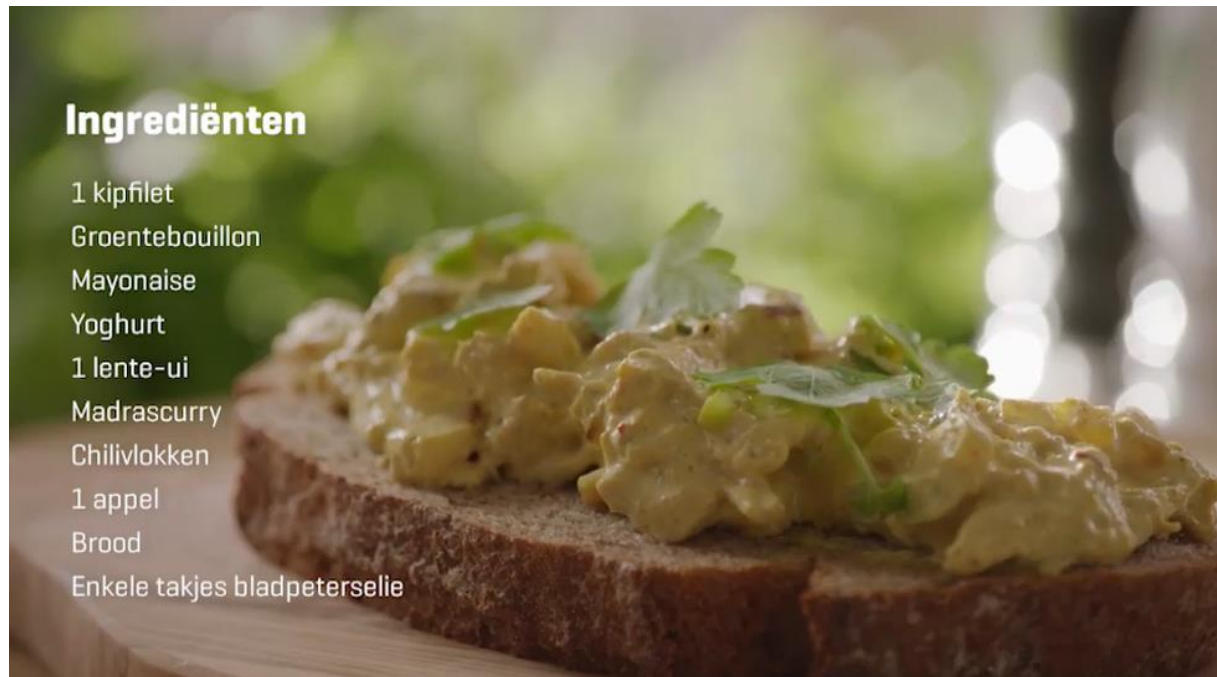


Ingrediënten



Ingrediënten

- 1 kipfilet
- Groentebouillon
- Mayonaise
- Yoghurt
- 1 lente-ui
- Madrascurry
- Chilivlokken
- 1 appel
- Brood
- Enkele takjes bladpeterselle

Recept



- 1. Pocheer de kip 7min in een pot met water en groentebouillon.**
- 2. Haal uit het water en laat afkoelen.**
- 3. Trek de kip in stukjes.**
- 4. Meng de helft mayonaise met de helft yoghurt en de kip.**
- 5. Kruid met de curry en chilivlokken.**
- 6. Snij de lente-ui fijn. Meng onder de kip-curry.**
- 7. Snij een appel in stukjes en voeg toe.**
- 8. Kruid af met peper en zout.**
- 9. Beleg hiermee een boterham.**
- 10. Werk af met bladpeterselle.**



Gezonde kip-currysalade van Sandra Bekkari

15 mrt 2018



Sandra Bekkari bereidt deze keer een lekkere salade voor op de boterham: kip curry. Ze maakt een gezonde smaakvolle variant. Ideaal op de boterham, op een toastje, etc....



Sandra Bekkari

Open keuken met
Sandra Bekkari

Beginner



4 personen

Tussen 15 en 30
minuten

Belgisch

Ingrediënten

1 kipfilet

groentebouillon

mayonaise

Griekse yoghurt

1 lente-ui

madras curry

chilivlokken

1 appel

brood

enkele takjes bladpeterselie



Open keuken met Sandra Bekkari

Bron

<https://koken.vtm.be/open-keuken-met-sandra-bekkari/recept/gezonde-kip-currysalade-van-sandra-bekkari>

