

MARLEY SPOON



Avocado-spinaziesalade

met gerookte kip en currysous



20-30min



2 personen

Een tien met een griffel voor deze salade met twee groene uitblinkers! De basis wordt gevormd door spinazie, een bladgroente niet alleen rijk aan ijzer, maar ook aan antioxidanten en vitamine E. De combinatie van al deze voedingsstoffen helpt bij de bestrijding van infecties. De stukjes avocado en romige curry-yoghurtsaus met gerookte kip bieden de ietwat bittere bladeren het juiste tegenwicht.

Wat je van ons krijgt

- gerookte kipfilet
- madras currypoeder
- pompoenpitten
- avocado
- cherrytomaten
- spinazie
- bosui
- beker yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- keukenpapier
- koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 515kcal, vet 36.8g, koolhydraten 12.4g, eiwit 28.8g



1. Currysaus maken

Yoghurt, 1el oijfolie, 1el azijn, **2tl madras currypoeder** en flink wat zout en peper met elkaar mengen. Evt. meer **currypoeder** naar smaak toevoegen.



2. Groenten voorbereiden

Halveer de **cherrytomaten**. Snijd stronkje van de **bosui**, snijd overlangs in vieren en hak dan fijn.



3. Kip snijden

Dep de **gerookte kipfilet** droog en snijd in 0,5cm brede plakken.



4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een kleine koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Voeg de **pompoenpitten** toe en bak al roerend ca. 3-5min totdat de **pitten** een ploppend geluid beginnen te maken. Neem pan van het vuur en meng de **pitten** met 1tl olie en zout. Laat afkoelen.



5. Avocado snijden

Snijd intussen de **avocado** in de lengte tot op de pit rondom in. Draai de **avocadohelften** in tegengestelde richting om open te maken. Gebruik een mes om de pit los te wrikken. Pel de **avocadohelften** en snijd elke helft in 0,5-1cm brede plakken.



6. Salade samenstellen

Meng de **spinazie**, **tomaten** en **bosui** met de **helft van de currysaus**. Verdeel **salade** over de borden, leg de **avocado** en **kip** erop. Besprenkel met de **overige saus** naar smaak en bestrooi de **salade** met **pompoenpitten**.