



✂ Maaltijd ⌚ 40 min

## Kipsalade met tomaat, avocadoroos en Chiquita ananas.

Een ideaal schijf van 5-gerecht, een gezonde regenboogsalade met geroosterde Chiquita ananas.

1

Verwarm de oven voor op 180°C / gas 4. Bekleed een bakplaat met bakpapier, leg de kipfilets en ananasreepjes erop en besprenkel met 3 eetlepels olijfolie. Pluk de rozemarijnblaadjes en strooi ze over de kip. Snij de citroen in 2 helften en knijp een deel van het sap over de kip. Plaats de 2 helften vervolgens op de schaal. Breng op smaak met zout en peper en grill 25 minuten.

2

Snijd intussen de tomaten doormidden, plaats ze in een kom, voeg de kappertjes, de resterende eetlepel olijfolie en het snufje zoutvlokken, en meng alles goed door elkaar. Combineer in een afzonderlijke kom de rucola met de zachte kruiden en meng alles goed zodat de kruiden gelijkmatig over de rucola worden verspreid. Snijd voor de avocadoroos, de avocado doormidden, verwijder de pit en verwijder de schil. Leg de avocado met de gesneden kant

### INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 2 grote kipfilets, in blokjes gesneden
- 2 Chiquita ananasringen
- 4 tbsp olijfolie
- 3 takjes rozemarijn
- 1 citroen
- 4 grote gekleurde tomaten
- 1 tbsp kappertjes
- snufje zeezoutvlokken
- 1 avocado
- 4 cups rucola
- 1/2 cup zachte verse kruiden

### VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

- 653 kcal Calorieën
- 42.0g Vetten
- 5.8g Verzadigde vetten
- 35.5g Koolhydraten
- 16.8g Suikers
- 10.3g Vezel
- 41.8g Eiwit
- 0.9g Zout

naar beneden op een snijplank en snijd hem vervolgens diagonaal in fijne stukken. Verschuif de avocado vervolgens met je vingers, zodat je een brede lijn hebt in plaats van de vorm van een avocado. Zorg ervoor dat de plakken dicht bij elkaar blijven. Begin aan een uiteinde en duw de avocadoplakken in een spiraal tot je een rozenvorm hebt.

3

Haal de kip wanneer hij gaar is uit de oven, laat hem even rusten en gebruik twee vorken om de kip uit elkaar te halen. Schep de kruidensalade op dinerborden en serveer. Snij elk ananasstuk doormidden en plaats deze aan de bovenkant van het bord. Plaats met de klok mee, de tomatensalade, avocadoroos en kip ook op het bord. Werk af met geperste gebakken citroen. TIP: Vervang de kip door gerookte zalm.