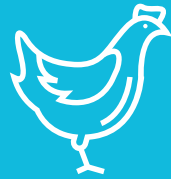


## RECEPT



### KIPFILET, HET MAGERSTE STUKJE VAN DE KIP

Een kipfilet is vetarm (1,3 g per 100 g), arm aan verzadigd vet (0,4 g per 100 g), rijk aan eiwitten en een goede bron van selenium en de vitaminen B3, B6 en B12. Het levert ongeveer 100 kcal per 100 g.

In vergelijking met rood vlees bevat kip minder ijzer en zink. Die zijn wel beter opneembaar dan uit plantaardige voedingsmiddelen. De ijzeropname bedraagt 20 tot 30 % uit vlees en 5 tot 15 % uit plantaardige voedingsmiddelen.

### VOEDINGSWAARDE

|                       | Per portie |
|-----------------------|------------|
| Energie               | 382 kcal   |
| Eiwitten              | 28,3 g     |
| Koolhydraten          | 18,5 g     |
| waarvan suikers       | 16,1 g     |
| Vetten                | 20,1 g     |
| waarvan verzadigd vet | 3,7 g      |
| Vezels                | 7 g        |

Bron: [www.nubel.be](http://www.nubel.be)

### AANDACHTSPUNT

Kip moet altijd door en door worden gegaard. Kip is gaar als het vlees vanbinnen wit is of van het bot loskomt.

## ZOMERS SLAATJE MET KIP, COURGETTE, MANGO EN TAHINDRESSING

**BEREIDINGSTIJD**  
**VOOR**

Ongeveer 50 min.  
4 personen

### INGREDIËNTEN

- 400 g kipfilet
- 2 courgettes
- 20 kerstomaatjes
- 1,5 mango
- 150 g gemengde sla
- 50 g verse spinazie
- 4 eetlepels sesamzaadjes (50 g)
- 2 eetlepels sesampasta (tahin) (30 g)
- 2 eetlepels olijfolie
- sap van een halve limoen
- 1 klein teentje knoflook
- peper
- currypoeder

### BEREIDINGSWIJZE

- Was de courgettes, de sla, de spinazie en de kerstomaatjes.
- Snij de kerstomaatjes in twee en de courgettes in lange fijne reepjes van ongeveer 0,5 cm.
- Ontpel, ontpit en snij de mango in blokjes van ongeveer 1 cm.
- Meng de sesampasta, het limoensap en de geperste knoflook in een kom tot een smeuge massa. Voeg indien nodig druppelsgewijs en al roerend wat water toe om de dressing vloeibaarder te maken.
- Snij de kipfilet in blokjes.
- Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en bak de courgettes beetgaar. Kruid af met peper.
- Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en bak de kippenblokjes gaar. Kruid af met peper en currypoeder en strooi er 2 eetlepels sesamzaadjes over zodra de blokjes gaar zijn.
- Meng gemengde sla en spinazieblaadjes, leg er de gebakken courgette en kippenblokjes op en werk af met mangostukjes, kerstomaatjes, dressing en de rest van de sesamzaadjes.

### SERVEERTIP

- Serveer met volkorenbrood.

In samenwerking met [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)

 **MEER INSPIRATIE**  
[WWW.NICE-INFO.BE](http://WWW.NICE-INFO.BE)  
> RECEPTEN