

Afrikaanse mango- kipsalade



Wit



Salade



4 Personen



Minder dan 30 minuten

Ingredienten

300 gr. asperges

1 el sinaasappelsap

4 el olijfolie

zout en peper

1 mango

2 tl dyon mosterd

50 gr. alfalfa

200 gr. gerookte kip

1 tl honing

3 el zonnebloempitten

Bereiding

1. Snijd van de asperge onderkant ca.1 cm af en kook de asperges in ruim kokend water met wat zout 8 min beetgaar, spoel ze met koud water en halveer ze overdwars (niet in de lengte).
2. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in repen.
3. Snijd de kip in repen.
4. Klop een dressing van het sinaasappelsap met de mosterd honing en olijfolie, breng op smaak met zout en peper.
5. Meng de asperges met de mango en de kip en besprenkel de salade met de dressing.
6. Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan goudbruin en bestrooi ze met zout.
7. Verdeel eerst de alfalfa en daarna de salade over 4 borden en strooi de zonnebloempitten erover.