

ceasar salade

aantal personen: 4
calorieën per maaltijd: 577 kcal



ingrediënten

- ijsbergsla
- 150 g volkoren penne
- 6 tomaten
- 400 g kipfilet
- 50 g Parmezaanschilfers
- 200 g sperziebonen
- 1 komkommer
- 4 sneetjes oud brood
- 2 eetlepels Provençaalse kruiden
- 4 eieren
- 2 eetlepels light mayonaise
- 1 eetlepel magere yoghurt
- 2 theelepels mosterd
- 2 teentjes knoflook
- 4 ansjovisjes
- 1,5 biocitroen
- peper, zout



bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

Kook de eieren hard en de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Snijd de tomaten in partjes en de komkommer in blokjes.

Bak de kip gaar en kruid met peper en zout.

Stoom de boontjes beetgaar en spoel ze met koud water.

Smeer het brood in met wat olijfolie en bestrooi met de Provençaalse kruiden. Bak goudbruin in de oven.

Doe de lightmayonaise, de yoghurt, de mosterd, de ansjovis, de lookteentjes, wat citroenrasp en het sap van 0,5 à 1 citroen in een keukenmachine (of gebruik de staafmixer) en breng op smaak met peper en zout.

Pel de eieren en snijd in vieren. Snijd het brood in croutons en de kip in reepjes.

Meng de groenten met de penne en meng alles goed onder elkaar in een schaal. Gebruik de kip, de eitjes en de croutons als topping.

inspiratie

Tasty Food SoMe: *Ceasar salade*. Geraadpleegd via www.tastyfoodsome.com/2019/03/10/ceasar-salade/amp/