Mango kipsalade

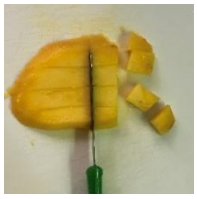
Wat heb je nodig

100 gram kipfilet
1zakje botersla
½ avocado
½ mango
5 cherrytomaatjes
2 bosuitjes
20 gram boter
1 eetlepel pijnboompitten
1 ei
peper, zout

Dressing:
1 eetlepel olie
2 eetlepels azijn
1 theelepel honing
1 snufje peper

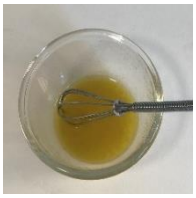
Snijd de kipfilet in stukjes en strooi er wat peper en zout over.
Laat de boter in de koekenpan bruin worden, op de middelste stand.
Bak de kipfiletstukjes al omscheppend in 3 minuten gaar.
Doe ze op een bord en laat ze afkoelen.

Doe het ei in een pan met water en zet de pan op de kookplaat.
Kook het ei in 8 minuten hard, pel het en snijd het in vieren.
Bak de pijnboompitten, al roerend, in 5 minuten lichtbruin.
Doe ze op een bord en laat ze afkoelen.



Schil de mango.
Snijd 2 dikke plakken van de mango.
Snijd de plakken in kleine stukjes.
Verpak de rest van de mango in folie en bewaar hem in de koelkast.

Was de tomaatjes, dep ze droog en snijd ze door de helft.
Snijd de uiteinden van de bosuitjes af en was de bosuitjes.
Snijd de bosuitjes in dunne ringen.



Schil de avocado en snijd hem door de helft.
Snijd 1 helft in stukjes. (de ander helft verpakt in folie in de koelkast)
Maak een dressing van de olie, azijn, honing en peper.

Doe de sla in een schaal.
Doe de kipfilet en de tomaatjes bij de sla in de schaal.
Doe de mango en avocado er ook bij.

Doe de ringetjes bosui ook in de schaal.
Giet de dressing er overheen en meng alles door elkaar.
Leg de partjes ei op de salade en strooi de pijnboompitten er over.