

# Zachtfruit salade



*Zin in een frisse en gezonde salade? Deze zachtfruit salade met mierikswortel en kipfilet is heerlijk als lunchmaaltijd. Eet smakelijk!*

## Ingrediënten

1 eetlepel citroensap  
peper  
1 ui  
2 takjes verse munt  
1 eetlepel geroosterde amandelsnippers  
1 theelepel mierikswortel  
75 g gemengde sla (frisee eikenblad en/of lollo biondo)  
75 g gekookte kipfilet  
2 eetlepels slagroom light of magere kwark  
150 g gemengd zachtfruit

## Recept

1. Maak het zachtfruit schoon.
2. Spatel de slagroom of kwark door de mierikswortel. Breng op smaak met citroensap en vers gemalen peper.
3. Snijd het uitje in fijne ringen.
4. Hak de munt fijn.
5. Snijd de kipfilet in dunne plakjes.
6. Verdeel de sla over twee grote platte borden. Verdeel de kip, ui en het zomerfruit erover. Bestrooi de salade met de amandelsnippers en fijngehakte munt. Geniet ervan!

## Voedingswaarden

calories : 135 calories  
fat : 5.00 grams  
carbohydate : 8.00 grams  
proteïn : 12.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/zachtfruit-salade>