



RECEPT

– Boekweitsalade met kipfilet

Een heerlijk gerecht voor tussendoor of als avondeten.

recept

KRUIDIGE BOEKWEITSALADE MET KIPFILET

Een glutenvrij dieet kán betekenen dat je minder vezels eet dan je nodig hebt. Veel volkoren granen bevatten namelijk ook vezels. En die vezels juist zo belangrijk voor jouw gezondheid. Vezels zijn namelijk de voedingsbron van jouw darmen die zorgen voor een goede weerstand, een gezond gewicht én een goede geestelijke gesteldheid.

Met dit recept eet je glutenvrij maar krijg je wel een flinke portie vezels binnen. Natuurlijk bevat dit recept óók heel veel groenten, gezonde vetten en een flinke portie eiwit.

INGREDIËNTEN

- 150 g boekweitskorrels
- 100 mL kokosmelk light (6% vet)
- 1 el. curry madras of vadouvan
- 1 tl. ghee of kokosolie
- 100 g gemengde sla/ spinazie of rucola
- 100 g witte kool
- 100 g cherrytomaatjes
- 150 g gegrilde kip of kiprollade (broodbeleg)
- 2 el. hazelnoten

BEREIDINGSWIJZE

■ 1. Verhit de ghee of kokosolie op laag vuur in een kleine pan. Voeg de kruiden toe en bak een paar minuten totdat het lekker begint te ruiken.

■ 2. Voeg de boekweitskorrels en 320 ml kokend water toe.

■ 3. Kook 12 minuten op laag vuur. Doe dit bij voorkeur 's middags zodat de boekweit af kan koelen. Zo ontstaat er meer resistent zetmeel dat goed is voor je darmen.

■ 4. Snijd de kipfilet in reepjes

■ 5. Halveer de tomaatjes en snijd de kipfilet in kleine stukjes.

■ 6. Halveer de hazelnoten en bak in een droge koekenpan knapperig. Serveer de boekweitskorrels met de groenten, balletjes en noten.