

NY kip & appel salade / NY chicken & apple salad



Boodschappen lijstjes

De salade

2 zoet-zure appels, zoals Elstar
½ citroen, alleen sap
1 afgestreken theelepel vloeibare honing
150 gram rode en witte pitloze druiven
4 lente-uitjes, in dunne ringetjes
ijsbergsla, grof gescheurd
150 gram kipfilets
zeezout en versgemalen zwarte peper

De dressing

200 gram natuurlijke yoghurt
1 teentje knoflook, geplet
1 eetlepel appelazijn
1 eetlepel Dijon mosterd
2 eetlepels heldere honing
2 eetlepels verse bieslook
2-3 eetlepels geroosterde walnoten

Zo maak je een New York kip & appelsalade

Kook of bak de kip gaar, laat het helemaal afkoelen en maak het klein.
Rooster de walnoten enkele minuten in een droge koekenpan, zet opzij.
Schil de appels, verwijder het klokhuis, snij de appels in dunne plakjes en pers de ½ citroen uit.
Doe de appels in een grote kom, meng ze met het citroensap en de honing.
Voeg de beide kleuren druiven, lente-ui, kip en sla toe en schep alles door elkaar.
Zet de kom in de ijskast'

Zo maak je de dressing

Roer de yoghurt met de knoflook, azijn, mosterd, honing en bieslook door elkaar.
Breng op smaak met zeezout en versgemalen peper.
Schep de dressing luchtig door de salade of geef het erbij.

Strooi geroosterde gehakte walnoten over de salade en serveer met geroosterd zuurdeeg brood.

NY kip & appel salade / NY chicken & apple salad



Shopping lists

The Salad

2 sweet-sour apples, such as Elstar
½ lemon, juice only
1 teaspoon of liquid honey
150g red and green grapes
4 spring onions, thinly sliced
Ice berg salad, roughly shredded
150g fried or boiled chicken fillets
sea salt and freshly ground black pepper.

The dressing

200g natural yogurt
1 garlic clove, crushed
1 tablespoon of apple cider vinegar
1 tablespoon of Dijon mustard
2 tablespoons clear honey
2 tablespoons of chopped chives
2 tablespoons toasted walnuts, chopped

How to make the New york Chicken & Apple Salad

Boil or fry the chicken, let it cool completely then tear it in small pieces.
Roast the walnuts in a dry frying pan for a few minutes, then set aside.
Peel and core the apples, slice them thinly and juice the ½ lemon.
Put the apples in a large salad bowl and toss with the lemon juice and the honey.
Add both colour grapes, spring onion, shredded chicken and lettuce to the salad, then toss.

How to make the dressing

Whisk the yogurt, garlic, vinegar, mustard, honey and chives until combined.
Season with sea salt and freshly ground black pepper.
Spoon the dressing over the salad and gently toss it, until well combined, or serve it on the side.

NY kip & appel salade / NY chicken & apple salad

Scatter the salad with chopped roasted walnuts and serve it with toasted sourdough bread.