



Cobbsalade met kip, ei en avocado

Een volwaardige Amerikaanse maaltijdsalade met keurige rijen kip, ei, avocado en spek. Eiwitrijk en verzadigend, en ook geschikt na een maagverkleining.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	20'	4	Salade

Ingrediënten

- 2 kippenfilets
- 4 eieren
- 1 rijpe avocado
- 200 g kerstomaatjes
- 1 krop romaine- of kropsla
- 100 g gerookt spek in reepjes
- 100 g blauwe kaas, verkruid
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel rode wijnazijn

1 koffielepel mosterd
zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Breng een pot water aan de kook. Voeg de eieren voorzichtig toe en kook ze 8 minuten. Spoel ze daarna onmiddellijk koud onder stromend water, pel ze en snij ze in kwarten.
2. Kruid de kippenfilets langs beide kanten met zout en peper. Verhit een scheut olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de filets 6 tot 7 minuten per kant tot ze volledig gaar zijn. Laat 5 minuten rusten op een snijplank en snij ze daarna in reepjes.
3. Bak de spekreepjes in een droge pan op middelhoog vuur krokant. Laat uitlekken op keukenpapier.
4. Halveer de kerstomaatjes. Pel en snij de avocado in blokjes. Scheur of snij de sla in hapklare stukken.
5. Maak de dressing: klop de olijfolie, rode wijnazijn en mosterd samen tot een gladde emulsie. Breng op smaak met zout en peper.
6. Verdeel de sla over een grote schaal als basis. Schik de kip, eieren, avocado, kerstomaatjes, spek en blauwe kaas in nette afzonderlijke rijen bovenop de sla.
7. Sprenkel de dressing erover net voor het serveren.

Tip

Zorg dat de avocado pas op het laatste moment aangesneden wordt om verkleuring te vermijden. Wrijf de blokjes eventueel licht in met citroensap.

Lekker met

Knapperig zuurdesembrood of een snede volkorenbrood voor wie een stevigere maaltijd wil.

Dranktip

Een glas droge witte wijn zoals een Chardonnay of een Sauvignon Blanc past goed bij de romige avocado en de pittige blauwe kaas.