

## VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

*Vezelrijk, ontgiftend, bloedglucosebalans*

### TOELICHTING

Ik vind groenten veel meer smaak en variatie bieden dan vlees of vis. Maar soms pimp ik een restjessalade met pittige stukjes kip harissa.

Harissa vind ik net als miso een geweldige smaakmaker voor vlees of vis. Het is een Noord-Afrikaanse hete rode saus met veel komijn en koriander, twee van mijn favoriete kruiden. Je kunt het kant-en-klaar kopen.

### ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180 graden. Roer de harissa door de stukjes kip. Neem een vel bakpapier, leg de stukjes kip naast elkaar in het midden en vouw dicht tot een vierkant pakketje. Leg dit op zijn kop in de oven en laat het in 15 minuten gaar worden. Maak ondertussen twee mooie borden van de rest van de ingrediënten. Maak af met de kip, royaal olijfolie, citroensap, peper, zeezout en koriander.

### DIT HEB JE NODIG

- groene blaadjes (sla, rucola), in kleine stukjes
- 1 avocado, in stukjes
- 1 kopje savooiekool, fijngesneden
- 1 stengel bleekselderij
- 1 stronkje witlof, in kleine stukjes
- 2 eetlepels pijnboompitjes, kort geroosterd
- 1 kopje kiemen
- 1 kipfilet, in reepjes
- 2 theelepels harissa
- ½ citroen, uitgeperst
- 1 eetlepel verse koriander, fijngesneden

