

Ceasar salade met krokante kaas flakes

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden en strooi de Parmezaanse kaas op een bakpapier en maak hier een plak van van maximaal 1/2 cm dikte.

Zet het bakblik in de oven en bak de kaas in 10 tot 15 min krokant.

Blijf erbij want als je kaas te donker wordt is hij niet meer lekker en wordt hij erg bitter en dat is zonde.

Laat vervolgens afkoelen.

Verhit de olijfolie in de koekenpan en bak kort de knoflook hierin.

Voeg de kip dijfilet toe en bak de kip gaar.

Pluk je sla en haal alle harde nerven eruit. Snijd de tomaat in blokjes en verdeel samen met de sla over het bord.

Bak de spekblokjes uit en laat uitlekken op een stuk bakpapier.

Maak de dressing door de Zaanse mayonaise te mengen met de olijfolie en geprakte ansjovis.

Verdeel over de sla samen met de uitgebakken spekblokjes.

Breek de Parmezaanse kaas in stukjes en verdeel ook over de sla.

Eet smakelijk!

Wil je meer inspiratie over koolhydraat- arme recepten ga dan naar de website van [deman-foodandweight](https://demanfoodandweight.nl)

Ingrediënten

- 400 gram kipdijfilet in reepjes
- 150 gram botersla
- 150 gram trostomaatjes
- 80 gram spekblokjes
- 50 gram Zaanse mayonaise
- 2 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 100 gram Parmazaanse kaas

- 4 ansjovis filet