



Salade met kip en ei

Lunch

Aantal personen: 4

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

- 120 gram veldsla
- 120 gram gemengde sla
- 1 bakje cherrytomaatjes
- 400 gram (biologische) kipfilet
- 4 eieren
- 6 bosuitjes
- 2 avocado's
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels basilicumolie
- snufje zout
- snufje peper



Bereidingswijze

1. Kook de eieren en ze laat afkoelen. Snijd ze in vieren.
2. Snijd de kipfilets in dunne reepjes en bak ze bruin gaar.
3. Maak de avocado, bosui en tomaatjes schoon en snijd ze in blokjes.
4. Mix de olijfolie en de basilicumolie door elkaar.
5. Leg de salade op een bord en leg de kipfilets, avocado, bosui en tomaatjes erop.
6. Breng de dressing op smaak met olie, peper en zout.
7. Doe de dressing vlak voor het serveren over de salade.

Voedingswaarde per persoon.

Energie: 376 kcal

Eiwit: 39 g

Koolhydraten: 8 g

Vet: 20 g

Waarvan verzadigd: 4 g

Vezels: 5 g

Zout: 0.2 g