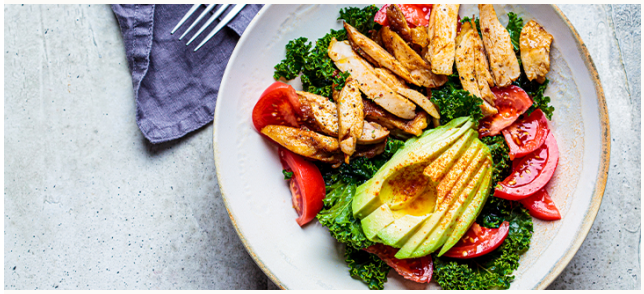
PS. food & lifestyle



1A+1B Meat

Boerenkoolsalade met cajunkip en avocado

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de kipfilet, tomaat en avocado in stukjes. Breng de kipfilet op smaak met een theelepel cajunkruiden. Verhit de helft van de olijfolie in een pan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Meng ondertussen de boerenkool met de citroenrasp en het -citroensap. Voeg een snufje zout toe en hussel het goed door elkaar totdat de boerenkool een beetje zacht wordt. Doe de boerenkool in een diep bord en verdeel de kipfilet, avocado en de tomaat eroverheen. Bestrooi met de rest van de cajunkruiden.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 25 g boerenkool
- [ ] 2 kleine tomaten
- [ ] ½ avocado
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el citroenrasp
- [ ] 1 el citroensap
- [ ] 1 ½ tl cajunkruiden (zonder toevoegingen)
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**412 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**26 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**31 g**