1A+1B Vlees

Broodje met kip, tomaat en komkommer

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 ?C. Snijd de tomaat en komkommer in schijfjes. Rooster het broodje circa 5-10 minuten in de oven en laat vervolgens afkoelen. Verwarm ondertussen de olijfolie in een koekenpan bak hierin de kipfilet gaar. Breng op smaak met de Italiaanse kruiden, peper en zout. Besmeer het broodje met de dressing en beleg met de kipfilet, komkommer, tomaat en sla. Eet de rest van de komkommer en tomaat ernaast.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- [ ] 1 el PS. food & lifestyle honing-mosterd dressing
- [ ] 40-50 g kipfilet
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 100 g tomaat
- [ ] 25 g sla
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Snufje Italiaanse kruiden
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**379 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**23 g**
Vezels	**12 g**
Eiwit	**26 g**