3 Vlees

Buddha bowl met kip, maïs en avocado

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kruid de kipfilet met paprikapoeder en peper en zout naar smaak. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipfilet in circa 2-3 minuten rondom goudbruin. Zet het vuur laag en braad de kip gaar in circa 10 minuten. Keer regelmatig om. Stoom of kook ondertussen de broccoli beetgaar in 5-8 minuten. Laat de kipfilet en de broccoli daarna een beetje afkoelen en snijd de kipfilet vervolgens in plakjes. Maak de dressing door de ingrediënten goed met elkaar te mengen in een kommetje. Vul een grote kom met de veldsla en verdeel de komkommer, maïs, geraspte wortel, avocado, broccoli en de kipfilet eroverheen. Maak af met de dressing en eventueel nog wat extra sesamzaadjes.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 25 g veldsla
- [ ] ¼ komkommer in stukjes
- [ ] 100 g broccoli in roosjes
- [ ] 50 g maïs (uit blik), uitgelekt
- [ ] 50 g geraspte wortel
- [ ] ½ kleine avocado
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] Paprikapoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**549 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**36 g**
Vezels	**10 g**
Eiwit	**37 g**