PS. food & lifestyle

1A+1B Vlees

Frisse salade met kipfilet, ei en avocado

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook het ei tussen hard en zacht in. Snijd de gerookte kipfilet in plakjes, het ei in partjes, de tomaat en avocado in stukjes en de rode ui in halve ringen. Meng alle ingrediënten met elkaar in een diepe kom, besprenkel met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Hussel door elkaar en garneer met de peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 70-100 g gerookte kipfilet
- [ ] 1 ei
- [ ] 100 g tomaat
- [ ] 30 g gemengde sla
- [ ] ¼ avocado
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 el extra vierge olijfolie
- [ ] 1 takje verse peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**311 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**20 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**24 g**