PS. food & lifestyle

1A+1B Vlees

# Gegrilde groene asperges met radijsjes, kipfilet en gepocheerd ei

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

1. Wrijf de groene asperges en de kipfilet in met de olijfolie. Laat een grillpan goed heet worden en gril de kipfilet circa 4 minuten per kant goudbruin en gaar. Gril de asperges circa 8 minuten tot ze goed gaar zijn, maar nog wel een bite hebben. Keer regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout. Breng voor het gepocheerde ei ook alvast een middelgrote pan met water aan de kook. Zet het water, zodra deze kookt, op laag vuur. Maak met behulp van een lepel een draaikolk in het kokende (niet bubbelende) water. Breek het ei in een kommetje en laat het dan rechtstreeks in de draaikolk glijden. Haal het gepocheerde ei er na circa 3-4 minuten met een schuimspaan uit en laat even ‘uitlekken’ op een vel keukenpapier.
2. Snijd de kipfilet in reepjes en verdeel samen met de asperges, radijsjes, sla, avocado en het gepocheerd ei over een bord. Breng eventueel nog extra op smaak met wat peper en zout en garneer met de verse bieslook.

## Ingrediënten

- [ ] 40-50 g kipfilet
- [ ] 1 vers ei
- [ ] 50 g groene asperges
- [ ] 4 radijsjes in schijfjes
- [ ] Kleine handje gemengde sla
- [ ] ½ avocado in stukjes
- [ ] 1½ el olijfolie
- [ ] Peper en
- [ ] Zout
- [ ] Paar stengels verse bieslook, fijngehakt

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **446 kcal** |
| Koolhydraten | **5 g** |
| Vet | **37 g** |
| Eiwit | **18 g** |