PS. food & lifestyle

2B Vlees

Kipsalade met avocado en frambozen

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Breng de kipfilet op smaak met peper, zout en chilipoeder. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Laat even rusten en snijd in plakjes. Snijd de rode ui in halve ringen en de komkommer en avocado in plakjes. Leg de gemengde sla in een diep bord en verdeel hier de komkommer, avocado, rode ui, frambozen en kipfilet overheen. Maak af met de sesamzaadjes.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g kipfilet
- ☐ 30 g gemengde sla
- ☐ 200 g komkommer
- ☐ 100 g frambozen
- ☐ ½ avocado
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ 1 tl sesamzaadjes
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Snufje chilipoeder
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**414 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**24 g**
Vezels	**7 g**
Eiwit	**33 g**