



1A+1B

Vlees

## Knoflook-citroenkip met salade



Bereidingstijd  
15 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Snijd de avocado in plakjes, halveer de cherrytomaatjes en pers de knoflook. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook. Voeg de kipfilet en het citroensap toe en bak totdat de kipfilet gaar is. Snijd de kipfilet in plakken. Verdeel de spinazie en cherrytomaatjes over een bord. Serveer met de kipfilet en avocado. Breng op smaak met peper en zout.

### Ingrediënten

- ☐ 120-150 g kipfilet
- ☐ 80 g cherrytomaatjes
- ☐ 20 g verse spinazie
- ☐ ½ avocado
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 343 kcal |
| Koolhydraten | 4 g      |
| Vet          | 21 g     |
| Vezels       | 4 g      |
| Eiwit        | 30 g     |