1A+1B Vlees

Mediterraan broodje met kip en rauwkost

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de kipfilet in stukjes, de tomaat en komkommer in plakjes en pers de knoflook. Breng de kipfilet op smaak met de Italiaanse kruiden, peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook. Voeg de kipstukjes toe en bak gaar. Snijd het Mediterraan broodje open en beleg met de rucola, plakjes tomaat, komkommer en stukjes kip. Maak af met de mayonaise en breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 40-50 g kipfilet
- [ ] 100 g tomaat
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 10 g rucola
- [ ] 1 el mayonaise
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Snufje Italiaanse kruiden
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**346 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**22 g**
Vezels	**18 g**
Eiwit	**23 g**