1A+1B Vlees

Mediterraan broodje met komkommer-kipsalade

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kruid de kipfilet met peper en zout. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de kipfilet goudbruin samen met de knoflook. Meng de ui en de mosterd door de kwark. Breng op smaak met een beetje peper en zout. Verwijder de zaadlijsten uit de komkommer. Meng de saus met de komkommer en gebakken kipfilet. Rooster het broodje in de broodrooster en snijd open tot een envelop. Vul het broodje met de salade.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 40-50 g kipfilet
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] 0.5 ui, gesnipperd
- [ ] 50 g komkommer, in stukjes zonder zaadlijsten
- [ ] 1 tl mosterd
- [ ] 1 el magere kwark

Voedingswaarden per persoon

Energie	**292 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**16 g**
Eiwit	**28 g**