PS. food & lifestyle

1A+1B Vlees

Rode kool salade met gerookte kipfilet en tomaatjes

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de gerookte kipfilet en avocado in plakjes, de rode kool in reepjes, hak de rode peper fijn en halveer de cherrytomaatjes. Meng de rucola met de rode kool en verdeel over een diep bord. Maak een dressing door de olijfolie te mengen met het citroensap en de rode peper. Breng op smaak met peper en zout. Besprenkel de salade met de dressing en schep door elkaar. Voeg vervolgens de cherrytomaatjes, gerookte kipfilet en avocado toe en schep nogmaals goed door elkaar.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g gerookte kipfilet
- [ ] 60 g cherrytomaatjes
- [ ] 40 g verse rode kool
- [ ] 15 g rucola
- [ ] ½ avocado
- [ ] ¼ rode peper
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 1 el extra vierge olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**348 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**21 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**30 g**