PS. food & lifestyle

1A+1B Vlees

Salade met gegrilde kip en avocado

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Laat een grillpan goed heet worden. Wrijf de kip in met een eetlepel olijfolie en gril de kip circa 4 minuten aan beide zijden goudbruin en gaar. Breng op smaak met wat peper en zout. Maak een dressing van een eetlepel olijfolie, azijn, oregano, het citroensap en wat peper en zout. Verdeel de sla, tomaatjes, komkommer, kipfilet en de avocado over een bord. Besprenkel met de dressing.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 50 g gemengde sla
- [ ] 100 g komkommer in stukjes
- [ ] 50 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- [ ] ½ avocado in stukjes
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 1 el witte wijnazijn
- [ ] 2 tl citroensap
- [ ] Snuf gedroogde oregano
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**487 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**35 g**
Eiwit	**31 g**