PS. food & lifestyle

2B Vlees

Salade met kip, feta en blauwe bessen

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Breng de kipfilet op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Laat even rusten en snijd in plakjes. Snijd de komkommer en avocado in plakjes, verkruimel de feta en hak de walnoten grof. Verdeel de gemengde sla samen met de kipfilet, feta, komkommer, blauwe bessen, avocado en walnoten over een diep bord. Breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 1 el feta light
- [ ] 30 g gemengde sla
- [ ] 150 g komkommer
- [ ] 100 g blauwe bessen
- [ ] ¼ avocado
- [ ] 15 g walnoten
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Snufje paprikapoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**477 kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Vet	**29 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**35 g**