PS. food & lifestyle

2B Vlees

Spinaziesalade met gegrilde kipfilet, avocado en walnoten

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Laat een grillpan goed heet worden. Wrijf de kip in met een halve eetlepel olijfolie, het paprikapoeder en wat peper en zout. Gril de kip circa 4 minuten aan beide zijden goudbruin en gaar. Snijd vervolgens in stukjes. Maak een dressing van een eetlepel olijfolie, chilivlokken en wat peper en zout. Verdeel de spinazie, komkommer, rode ui, kipfilet en de avocado over een bord. Besprenkel met de dressing en maak op met de gehakte walnoten.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 50 g verse spinazie
- [ ] 100 g komkommer in stukjes
- [ ] ¼ avocado in stukjes
- [ ] ¼ rode ui, gesnipperd
- [ ] 5 walnoten, grof gehakt
- [ ] 1 ½ el olijfolie
- [ ] Snufje chilivlokken
- [ ] ½ tl paprikapoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**567 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**43 g**
Eiwit	**35 g**