2B Meat

Caprese bowl met gegrilde kip

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de cherrytomaatjes en avocado in partjes en de mozzarella in blokjes. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipfilet gaar. Laat iets afkoelen en snijd de kipfilet vervolgens in plakjes. Verdeel de gemengde sla over een diep bord. Meng de pesto met de witte wijnazijn. Besprenkel vervolgens de cherrytomaatjes en mozzarella met de pesto-dressing en verdeel samen met de kipfilet en avocado over de sla. Breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 90-120 g kipfilet
- [ ] 30 g mozzarella light
- [ ] 150 g cherrytomaatjes
- [ ] 30 g gemengde sla
- [ ] ½ avocado
- [ ] 1 tl verse pesto
- [ ] 1 tl witte wijnazijn
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**423 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**29 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**29 g**