1A+1B Meat

Clubsandwich met kipfilet, ei en cocktailsaus

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Rooster de sneetjes brood goudbruin onder de grill. Snijd ondertussen de tomaat in plakjes, de bosui in ringetjes en het ei in partjes. Maak de cocktailsaus door de Griekse yoghurt te mengen met de mayonaise, tomatenpuree en wat zoetstof naar smaak. Besmeer één sneetje met de helft van de cocktailsaus en beleg met de gerookte kipfilet, ei, de plakjes tomaat en de rest van de cocktailsaus. Bestrooi met de ringetjes bosui en dek af met het andere sneetjes. Snijd in vieren , stapel op elkaar en steek de cocktailprikker in het midden.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle witbrood
- [ ] 20-30 g gerookte kipfilet
- [ ] ½ gekookt ei
- [ ] 100 g tomaat
- [ ] ½ bosui
- [ ] 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- [ ] ½ el mayonaise
- [ ] ½ tl tomatenpuree
- [ ] Vloeibare zoetstof naar smaak

Voedingswaarden per persoon

Energie	**344 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**17 g**
Vezels	**26 g**
Eiwit	**23 g**