3 Meat

Cobb salade met kip, avocado en ei

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook het ei tussen hard en zacht in. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Breng op smaak met peper en zout. Laat een andere pan goed warm worden en bak hierin de bacon (zonder olie) bruin en knapperig. Laat even uitlekken op keukenpapier. Snijd de kipfilet en bacon vervolgens in stukjes. Halveer de cherrytomaatjes, snijd de avocado en de kaas in blokjes, de lente ui in ringetjes en het ei in partjes. Leg de sla in een diep bord en verdeel de kipfilet, bacon, ei, cherrytomaatjes, avocado en de kaas eroverheen. Besprenkel met de rest van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 50 g kipfilet
- [ ] 1 ei
- [ ] 25 g jonge kaas
- [ ] 1 plakje bacon
- [ ] 40 g gemengde sla
- [ ] 200 g cherrytomaatjes
- [ ] ½ avocado
- [ ] 1 lente uitje
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**581 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**43 g**
Vezels	**8 g**
Eiwit	**30 g**