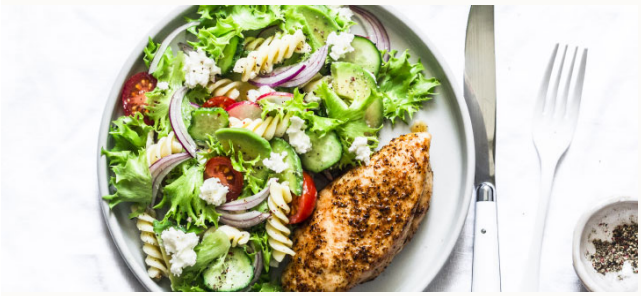

3 Meat

Gebraden kip met frisse pastasalade

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipfilet gaar. Snijd de komkommer en avocado in plakjes, de rode ui in ringen en halveer de cherrytomaatjes. Verdeel de sla over een bord samen met de kipfilet, fusilli en groenten. Verbrokkel de geitenkaas er overheen en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 50 g PS. fusilli
- [ ] 100 g kipfilet
- [ ] 30 g geitenkaas
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 50 g cherrytomaatjes
- [ ] 30 g gemengde sla
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] ½ avocado
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**605 kcal**
Koolhydraten	**19 g**
Vet	**30 g**
Vezels	**19 g**
Eiwit	**52 g**