3 Meat

# Gegrilde kipfilet met avocado en mango

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

1. Snijd de komkommer, mango en avocado in plakjes, hak de walnoten grof en verbrokkel de geitenkaas. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipfilet gaar. Snijd vervolgens in reepjes. Meng de rucola en verse spinazie in een diep bord en verdeel hier de plakjes kipfilet, avocado, komkommer en mango overheen. Garneer met de walnoten en geitenkaas. Breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

## Ingrediënten

- [ ] 100-130 g kipfilet
- [ ] 20 g verse geitenkaas
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 30 g rucola
- [ ] 30 g verse spinazie
- [ ] 100 g mango
- [ ] ½ avocado
- [ ] 10 g walnoten
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **560 kcal** |
| Koolhydraten | **18 g** |
| Vet | **34 g** |
| Vezels | **6 g** |
| Eiwit | **39 g** |