1A+1B Meat

Kipspiesjes met salade van champignons en tomaat

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de kipfilet en tomaat in stukken, de champignons in partjes en hak de gember en knoflook fijn. Maak een marinade van de sojasaus, gember, knoflook en een halve eetlepel olijfolie en laat de kipfilet hier minimaal 10 minuten in marineren. Rijg de kipfilet aan de spiezen, verhit een koekenpan en bak hierin de kipspiesjes gaar. Verhit nog een koekenpan en bak daarin de champignons gaar in de overgebleven olijfolie. Maak ondertussen een dressing door alle ingrediënten met elkaar te mengen. Verdeel de ijsbergsla over een bord samen met de tomaat en champignons. Besprenkel met de dressing en serveer naast de kipspiesjes.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 25 g ijsbergsla
- [ ] 70 g tomaat
- [ ] 100 g champignons
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 1 cm gember
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie

Voedingswaarden per persoon

Energie	**344 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**15 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**42 g**