



1A+1B

Meat

Knoflook-citroenkip met salade



Bereidingstijd

15 minuten



Porties

Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de avocado in plakjes, halveer de cherrytomaatjes en pers de knoflook. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook. Voeg de kipfilet en het citroensap toe en bak totdat de kipfilet gaar is. Snijd de kipfilet in plakken. Verdeel de spinazie en cherrytomaatjes over een bord. Serveer met de kipfilet en avocado. Breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g kipfilet
- ☐ 80 g cherrytomaatjes
- ☐ 20 g verse spinazie
- ☐ ½ avocado
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	343 kcal
Koolhydraten	4 g
Vet	21 g
Vezels	4 g
Eiwit	30 g