1A+1B Meat

Mediterrane salade

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Laat iets afkoelen. Snijd de tomaat in partjes, de kipfilet en avocado in plakjes, de rode ui in halve ringen en verbrokkel de geitenkaas. Verdeel de sla over een diep bord en verdeel hier de overige ingrediënten overheen. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en het citroensap en breng op smaak met de chilivlokken, peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 2 tl verse geitenkaas
- [ ] 200 g tomaat
- [ ] 25 g gemengde sla
- [ ] ¼ avocado
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 20 g groene olijven
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el extra vierge olijfolie
- [ ] Snufje chilivlokken
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**454 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**31 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**32 g**