1A+1B Meat

Pita kip met rode kool en avocado

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de kipfilet in stukjes, de avocado in partjes en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een pan en bak de stukjes kipfilet rondom goudbruin en gaar. Breng op smaak met peper en zout. Snijd het Mediterraan broodje bijna helemaal doormidden (zodat je deze kunt vullen straks) en rooster even onder de grill. Meng de yoghurt met de mayonaise, de knoflook, het citroensap en wat peper en zout. Roer goed door en meng vervolgens met de rode kool. Vul de pita met de kip, rode kool, avocado en de rucola.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 40-50 g kipfilet
- [ ] 90 g rode kool, gesneden
- [ ] 10 g rucola
- [ ] ¼ avocado
- [ ] 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- [ ] 1 tl mayonaise
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] ½ tl citroensap
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**355 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**22 g**
Vezels	**21 g**
Eiwit	**25 g**