3 Meat

Quinoasalade met kipfilet en avocado

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Breng de kipfilet op smaak met peper, zout en het paprikapoeder. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Kook ondertussen de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar en laat iets afkoelen. Snijd de kipfilet en avocado in plakjes en de komkommer in stukjes. Verdeel de quinoa, komkommer, gemengde sla, avocado en kipfilet over een diep bord. Besprenkel met een vinaigrette van extra vierge olijfolie, limoensap en witte wijnazijn en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 25 g quinoa
- [ ] 150 g komkommer
- [ ] 30 g gemengde sla
- [ ] ¼ avocado
- [ ] 1 tl sesamzaad
- [ ] 2 tl limoensap
- [ ] 1 tl witte wijnazijn
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] 1 el extra vierge olijfolie
- [ ] Snufje paprikapoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**460 kcal**
Koolhydraten	**18 g**
Vet	**26 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**34 g**