

SALADE MET GEGRILDE KIP EN AVOCADO



20 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 120-150 g kipfilet
- 50 g gemengde sla
- 100 g komkommer in stukjes
- 50 g cherytomaatjes, gehalveerd
- ½ avocado in stukjes
- 2 el olijfolie
- 1 el witte wijnazijn
- 2 tl citroensap
- Snuf gedroogde oregano
- Peper
- Zout



487

Kcal

31,6 g

Eiwitten

6,3 g

Koolhydraten

35,7 g

Vetten

6 g

Vezels

FASE
1A + 1B

BEREIDINGSWIJZE

Laat een grillpan goed heet worden. Wrijf de kip in met een eetlepel olijfolie en grill de kip circa 4 minuten aan beide zijden goudbruin en gaar. Breng op smaak met wat peper en zout. Maak een dressing van een eetlepel olijfolie, azijn, oregano,

het citroensap en wat peper en zout. Verdeel de sla, tomaatjes, komkommer, kipfilet en de avocado over een bord. Besprenkel met de dressing.