PS. food & lifestyle

FASE 3

Clubsandwich kip

20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**452 Kcal**
Koolhydraten	**31 g**
Eiwitten	**33.1 g**
Vet	**20.3 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 2 sneeën volkorenbrood
- 50-70 g kipfilet
- 2 plakjes bacon, uitgebakken
- 1 gekookt ei
- 50 g veldsla
- 1 tomaat
- 50 g komkommer in schijfjes
- 1 tl pesto
- 1 el mayonaise
- Kipkruiden

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de kipfilet in dunne plakken en bestrooi deze met kipkruiden. Bak de plakken kipfilet ca. 2 minuten per kant. Rooster de boterhammen. Meng de mayonaise met de pesto en besmeer de toast hiermee. Beleg 1 snee toast met de sla, komkommer en tomaat. Leg daarop vervolgens de kip, uitgebakken bacon en plakjes gekookt ei. Dek af met de andere snee toast. Snijd de sandwich diagonaal doormidden en steek een prikker door beide helften om alles bij elkaar te houden.