

Salade met gegrilde kip en avocado



20 minuten



1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie 487 Kcal

Koolhydraten 6.3 g

Eiwitten 31.6 g

Vet 35.7 g

Vezels 0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

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

BEREIDINGSWIJZE

Laat een grillpan goed heet worden. Wrijf de kip in met een eetlepel olijfolie en gril 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.