



3 Meat

Clubsandwich kip



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 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.
- 2 Snijd de sandwich diagonaal doormidden en steek een prikker door beide helften om alles bij elkaar te houden.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	452 kcal
Koolhydraten	31 g
Vet	20 g
Eiwit	33 g