

2C Meat

Groene salade met kikkererwten en ei

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 ?C. Laat de kikkererwten uitlekken en rooster ze vervolgens 30 minuten in de oven. Kruid de kipfilet met peper en zout en bak de blokjes mooi goudbruin. Verdeel de bladsla, komkommer en ui in een kom. Klop een dressing van de pesto en het citroensap meng deze door de salade. Snijd het ei in partjes en verdeel deze samen met de kipfilet en geroosterde kikkererwten over de sla.

Ingrediënten

- [ ] 100 g kipfilet in stukjes
- [ ] 1 ei, gekookt en gepeld
- [ ] 50 g verse bladspinazie
- [ ] 100 g komkommer in schijfjes
- [ ] ½ rode ui in halve ringen
- [ ] 50 g kikkererwten
- [ ] 1 el verse pesto
- [ ] 1 el citroensap
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**328 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**13 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**37 g**