



1A+1B

Meat

## Mediterrane salade



Bereidingstijd  
15 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Laat iets afkoelen. Snijd de tomaat in partjes, de kipfilet en avocado in plakjes, de rode ui in halve ringen en verbrokkel de geitenkaas. Verdeel de sla over een diep bord en verdeel hier de overige ingrediënten overheen. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en het citroensap en breng op smaak met de chilivlokken, peper en zout.

### Ingrediënten

- ☐ 120-150 g kipfilet
- ☐ 2 tl verse geitenkaas
- ☐ 200 g tomaat
- ☐ 25 g gemengde sla
- ☐ ¼ avocado
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ 20 g groene olijven
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 el extra vierge olijfolie
- ☐ Snufje chilivlokken
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 454 kcal |
| Koolhydraten | 8 g      |
| Vet          | 31 g     |
| Vezels       | 5 g      |
| Eiwit        | 32 g     |