

## Mediterraan broodje met komkommer-kipsalade



10 minuten



1 persoon



### VOEDINGSWAARDE

Energie	292 Kcal
Koolhydraten	8.2 g
Eiwitten	28.3 g
Vet	16.2 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

### INGREDIËNTEN

- 1 PowerSlim Mediterraan broodje
- 1 el olijfolie
- 40-50 g kipfilet
- 1 teentje knoflook, geperst
- 0.5 ui, gesnipperd
- 50 g komkommer, in stukjes zonder zaadlijsten
- 1 tl mosterd
- 1 el magere kwark

### BEREIDINGSWIJZE

Kruid de kipfilet met peper en zout. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de kipfilet goudbruin samen met de knoflook. Meng de ui en de mosterd door de kwark. Breng op smaak met een beetje peper en zout. Verwijder de zaadlijsten uit de komkommer. Meng de saus met de komkommer en gebakken kipfilet. Rooster het broodje in de broodrooster en snijd open tot een envelop. Vul het broodje met de salade.

TIP: VERVANG DE KIP DOOR 40-50 G ZALM.