PS. food & lifestyle

FASE 3

Buddha bowl met kip, maïs en avocado



25 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**549 Kcal**
Koolhydraten	**13.8 g**
Eiwitten	**37 g**
Vet	**36.1 g**
Vezels	**10.6 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 120-150 g kipfilet
- 25 g veldsla
- ¼ komkommer in stukjes
- 100 g broccoli in roosjes
- 50 g maïs (uit blik), uitgelekt
- 50 g geraspte wortel
- ½ kleine avocado
- ½ el olijfolie
- Paprikapoeder
- Peper
- Zout

EXTRA

- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- 1 tl mosterd
- 1 tl sesamzaad

BEREIDINGSWIJZE

Kruid de kipfilet met paprikapoeder en peper en zout naar smaak. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipfilet in circa 2-3 minuten rondom goudbruin. Zet het vuur laag en braad de kip gaar in circa 10 minuten. Keer regelmatig om. Stoom of kook ondertussen de broccoli beetgaar in 5-8 minuten. Laat de kipfilet en de broccoli daarna een beetje afkoelen en snijd de kipfilet vervolgens in plakjes. Maak de dressing door de ingrediënten goed met elkaar te mengen in een kommetje. Vul een grote kom met de veldsla en verdeel de komkommer, maïs, geraspte wortel, avocado, broccoli en de kipfilet eroverheen. Maak af met de dressing en eventueel nog wat extra sesamzaadjes.

TIP: HOUD JE VAN PITTIG? VOEG DAN NOG WAT RINGETJES CHILIPEPER TOE.