

BOERENKOOLSALADE MET CAJUNKIP EN AVOCADO



20 minuten

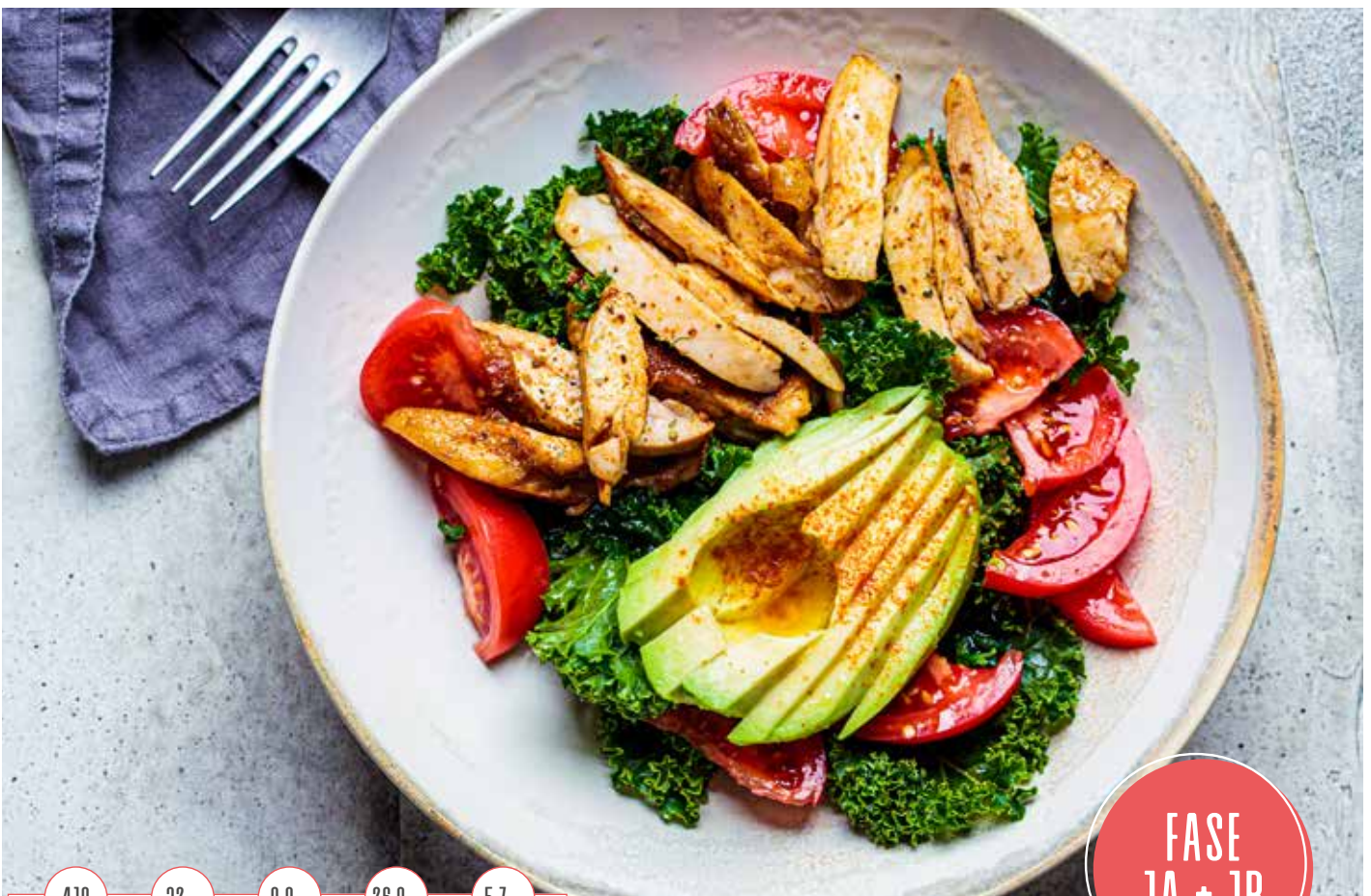


1 persoon

INGREDIËNTEN

- 120-150 g kipfilet
- 1/2 avocado
- 1 el citroensap
- Peper
- 25 g boerenkool
- 1 el olijfolie
- 1 1/2 tl cajunkruiden
- Zout
- 2 kleine tomaten
- 1 el citroenrasp (zonder toevoegingen)

Tip: ook lekker met wat gesnipperde rode ui.



419

Kcal

32 g

Eiwitten

8,8 g

Koolhydraten

26,9 g

Vetten

5,7 g

Vezels

FASE
1A + 1B

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de kipfilet, tomaat en avocado in stukjes. Breng de kipfilet op smaak met een theelepel cajunkruiden. Verhit de helft van de olijfolie in een pan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Meng ondertussen de boerenkool met de citroenrasp en het -citroensap. Voeg een snufje zout toe en hussel het

goed door elkaar totdat de boerenkool een beetje zacht wordt. Doe de boerenkool in een diep bord en verdeel de kipfilet, avocado en de tomaat eroverheen. Bestrooi met de rest van de cajunkruiden.