

Mediterraan broodje met komkommer-kipsalade



BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN



1 PERSOON



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*

Ingrediënten:

- 1 PowerSlim Mediterraan broodje
- 1 el olijfolie
- 40- 50 g kipfilet in stukjes
- 1 teentje knoflook, geperst
- ½ ui, gesnipperd
- 50 g komkommer, in stukjes (zonder zaadlijsten)
- 1 tl mosterd
- 1 flinke el magere kwark



KCAL

292

EIWITTEN

28,3 g

KOOL-
HYDRATEN

8,2 g

VETTEN

16,2 g

FASE 1A + 1B