2A Vlees

Aardbei avocado kipsalade

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Maak een marinade van de olijfolie, knoflook, balsamicoazijn, limoensap, peper en zout. Wrijf de kip in met de helft van de marinade en laat 10 minuten staan. Laat een grillpan goed heet worden en gril de kip aan beide kanten circa 3-5 minuten tot deze goudbruin en gaar is. Laat even afkoelen.
2. Verdeel de sla, aardbeien en de avocado op een bord. Snijd de kip in stukjes en verdeel over de salade. Breng op smaak met de rest van de marinade. Garneer met munt.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 100 g kropsla, bladeren klein gescheurd
- [ ] 100 g aardbeien, gehalveerd
- [ ] ½ avocado, in stukjes
- [ ] ½ teentje knoflook, geperst
- [ ] 2 tl limoensap
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 1 el balsamicoazijn
- [ ] Zout
- [ ] Peper
- [ ] Paar blaadjes verse munt

Voedingswaarden per persoon

Energie	**543 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**40 g**
Eiwit	**31 g**