2A Vlees

Andijviesalade met gegrilde kip

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Wrijf de kip in met de olie en de kipkruiden. Laat ongeveer 10 minuten afgedekt in de koelkast staan. Was en snijd ondertussen de andijvie, champignons, tomaat, paprika en de ui. Laat een grillpan goed warm worden en gril de kip rondom goudbruin en gaar. Verdeel alle groentes op een bord. Snijd de kip in stukjes en verdeel over de salade. Lekker met een beetje PS. food & lifestyle mosterd dille dressing.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 75 g andijvie, grof gesneden
- [ ] 4-5 champignons, in schijfjes
- [ ] 1 tomaat, in stukjes
- [ ] ¼ rode paprika, in dunne reepjes
- [ ] ½ rode ui, in ringen
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 2 tl kipkruiden

Voedingswaarden per persoon

Energie	**282 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**13 g**
Eiwit	**31 g**