



3 Vlees

Gegrilde kipfilet met avocado en mango



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de komkommer, mango en avocado in plakjes, hak de walnoten grof en verbreek de geitenkaas. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipfilet gaar. Snijd vervolgens in reepjes. Meng de rucola en verse spinazie in een diep bord en verdeel hier de plakjes kipfilet, avocado, komkommer en mango overheen. Garneer met de walnoten en geitenkaas. Breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 100-130 g kipfilet
- ☐ 20 g verse geitenkaas
- ☐ 100 g komkommer
- ☐ 30 g rucola
- ☐ 30 g verse spinazie
- ☐ 100 g mango
- ☐ ½ avocado
- ☐ 10 g walnoten
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	560 kcal
Koolhydraten	18 g
Vet	34 g
Vezels	6 g
Eiwit	39 g