



1A+1B

Vlees

Pita met truffelkip en champignons



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de kipfilet in stukjes, de champignons in kwarten, de rode ui in halve ringen en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui circa 1 minuut. Voeg de kip toe en bak rondom bruin en gaar. Voeg de champignons toe, breng op smaak met peper, zout en één theelepel truffelolie en bak 3-4 minuten mee. Maak het sausje door de magere kwark, knoflook, het limoensap en de rest van de truffelolie met elkaar te mengen. Breng op smaak met peper en zout. Rooster ondertussen het Mediterraan broodje onder de grill en snijd daarna open. Vul met de verse spinazie, kip en champignons en maak af met het sausje.

Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- ☐ 40-50 g kipfilet
- ☐ 150 g champignons
- ☐ 10 g verse spinazie
- ☐ 1 el rode ui
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 el magere kwark
- ☐ ½ tl limoensap
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 ½ tl truffelolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	395 kcal
Koolhydraten	5 g
Vet	25 g
Vezels	12 g
Eiwit	26 g