



AVOCADOBAGEL MET KIP, PAPRIKA EN TOMAAT



4 PERS. 30 MIN LUNCH

INGREDIËNTEN

- 4 volkorenbagels
- 100 gram kippenborstfilet, in kleine blokjes
- 100 gram cottage cheese
- 1 avocado, in kleine blokjes
- 1 rode paprika, in kleine blokjes
- 1 tomaat, in kleine blokjes
- 1 rode ui, fijngesneden
- 100 gram veldsla
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels limoensap
- Citroensap
- Peper (en zout)



STAP 1

Snijd de avocado, rode paprika en tomaat in kleine blokjes. Pers de look.

STAP 2

Plet de avocado met ene vork in een kom en voeg enkele druppels citroensap toe.

STAP 3

Voeg het limoensap en de knoflook toe. Kruid met peper (en zout)

STAP 4

Voeg de tomaat en ui toe en meng tot een guacamole.

STAP 5

Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipblokjes tot ze goudbruin en goed doorbakken zijn.

STAP 6

Beleg de onderkant van de bagel met cottage cheese, paprika en veldsla. Smeer op de bovenkant de guacamole.

STAP 7

Leg de kip tussen de bagel.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 BELEGDE BAGEL

Energie	489 kcal
Vetten	16 gram
Koolhydraten	56 gram
Koolhydratenporties	4,5
Eiwitten	23 gram