



CLUB SANDWICH MET KIPFILET, SLA EN EI

 4 SANDWICHES  15 MIN  LUNCH

INGREDIËNTEN

- 12 sneden volkoren brood
- 4 eieren
- 8 plakjes gebraden kipfilet
- 1 tomaat, in kleine blokjes gesneden
- 2 eetrijpe avocado's
- 40 gram gemengde sla 1 ui, fijn gesnipperd
- 1 limoen

STAP 1

Prak de avocado's fijn en pers het sap van de limoen. Roer de ui, tomaat en het sap van de limoen door de avocado. Breng op smaak met peper (en zout).

STAP 2

Voor hardgekookte eieren kook je ze ongeveer 8 minuten. Giet de eieren daarna af en laat ze schrikken onder koud stromend water. Hierdoor kan je ze gemakkelijker pellen en in plakjes snijden.

STAP 3

Rooster de sneetjes volkoren brood. Beleg één boterham met je guacamole en een sneetje kipfilet. Leg vervolgens een nieuwe boterham op de stapel en leg hierop een sneetje kipfilet, sla, tomaat en de plakjes gekookt ei. Dek af met een snede volkoren brood.



STAP 4

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 CLUB SANDWICH

Energie	510 kcal
Vetten	24 gram
Koolhydraten	44 gram
Koolhydratenporties	3,5
Eiwitten	24 gram