

# TOAST MET KIP EN AVOCADO

## INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 175 g kipfilet
- 1 + ½ eetlepel limoensap
- peper
- 1 koffielepel olijfolie
- ½ rode ui
- 1 kleine avocado
- tabasco of chilisaus
- 6 sneden volkoren/meergranen brood
- 2 tomaten, in dunne plakjes
- 25 g alfalfa of sojascheuten

## BEREIDINGSWIJZE

- Grill de kip tot die gaar is en laat afkoelen.
- Laat de grill op gemiddelde stand voorverwarmen.
- Roer 1 eetlepel limoensap met de peper en de olijfolie door elkaar in een kom.
- Snijd de ui in dunne ringen en laat ze marineren in de kom.
- Prak de avocado en voeg er de rest van het limoensap bij.
- Doe naar smaak tabasco of chilisaus bij de avocado.
- Laat de sneetjes brood aan beide kanten roosteren onder de grill

(ongeveer 2-3 minuten aan elke kant). Dit kan ook in de broodrooster.

- Snijd de afgekoelde kipfilet in fijne reepjes.
- Snijd de tomaten in dunne sneetjes.
- Beleg 1 sneetje brood met avocadopuree en kip en leg enkele uienringen, tomatenschijven en alfalfa erop.
- Leg een sneetje brood erop en doe hetzelfde.
- Snijd de sandwich voorzichtig in twee en dien op.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

- 421 Kcal
- 27 g eiwitten
- 18 g vetten
- 36 g koolhydraten

**SMAKELIJK!**