



Hoofdgerechten

Kipfiletrollertjes met een gekookt eitje en een gele smoothie

Voor 1 persoon

Ingrediënten

2 theelepels tomatentapenade (zongedroogde)
1/2 groene paprika (in gelijke stukken)
1 selderstengel (in gelijke stukken)
2 soepstengels (in gelijke stukken)
2 eetlepels wortelen (geraspt)
4 plakjes kip
1 ei

Voor de smoothie

100 gram mango's (in blokjes, diepvries)
150 milliliter yoghurt (magere)
2 eetlepels honing

Bereidingswijze

Kook het eitje hard. Besmeer elk plakje kipfilet met wat tapenade. Beleg verder met een stukje selder, een paprikareepje, wat geraspte wortel en een stukje broodstengel. Rol op. Doe hetzelfde met de andere plakjes kipfilet.

Doe alle ingrediënten voor de smoothie in een blender en mix glad. Doe de rollertjes kipfilet en het eitje in de brooddoos. Vul een klein flesje met de smoothie en stop ook in de brooddoos.

Tip:

Gebruik je verse mango in je smoothie? Voeg dan ijsblokjes toe.

Keukenbenodigdheden

Blender

