



Overige

Boterham met spek, kipfilet en een mayo-yoghurtsausje

Voor 2 personen.

Ingrediënten

8 sneetjes wit brood
8 plakjes gerookt spek
100 gram kippenwit (met tuinkruiden)
100 gram ijsbergsla
1/2 komkommer
2 eetlepels bieslook (fijngehakt)
2 eetlepels mayonaise
2 eetlepels Griekse yoghurt
peper
zout

Het moet niet altijd een smoske zijn... Verse boterhammen met gezonde ingrediënten zijn perfect voor jouw volgende, stevige lunch boordevol energie. Kan jij wachten tot 's middags om dit lekker driehoekje op te peuzelen?

Bereidingswijze

Snij met een dunschiller lange slierten van de komkommer, tot net aan de zaadlijst.

Meng de mayonaise met de yoghurt en de bieslook en kruid met peper en zout. Bak de spekplakjes in een droge koekenpan krokant.

Besmeer de helft van de sneetjes brood met het mayoyoghurtsausje. Verdeel er de ijsbergsla over en bedek met de kipfilet en de plakjes spek. Verdeel er de komkommerplakjes over, kruid met peper en zout en sluit met de rest van de sneetjes brood. Snij de broodjes diagonaal door.

