

Dubbeldekker kip-komkommer

Bron: Allerhande 2 2013



🍱 lunch

👤 1 persoon

🕒 5 min 5 min

Ingrediënten

2 sneetjes bruin brood

1 el halvanaise

5 plakjes gerookje kipfilet

gesneden snoepgroente
komkommer (beker 4 stuks)

2 augurken

Voedingswaarden

(per eenpersoonsportie)

Energie: 305 kcal

Eiwit: 19 g

Vet: 9 g

Koolhydraten: 35 g

Bereiden

STAP 1 Smeer 2 sneetjes bruin brood dun in met halvanaise, voor ieder sneetje gebruik je een halve eetlepel halvanaise.

STAP 2 Leg op 1 sneetje 5 plakjes gerookte kipfilet en ook gesneden snoepgroente komkommer.

STAP 3 Snij 2 augurken in de lengte in plakjes en leg ze ook op het broodje.

STAP 4 Leg het andere sneetje brood erbovenop. Nu heb je een echte dubbeldekker. Snij de sandwich voorzichtig in tweeën.

TIP

Als je de sandwich niet meteen opeet, wordt hij niet zo lekker en kun je hem in van dat plastic vershoudfolie inpakken. Zo kun je 'm nog wel zo'n 4 uur bewaren. In de koelkast of in je lunchtrommel.