

### Ingrediënten en Recept

Sla  
 Tomaten  
 Lenten  
 Chili boontjes  
 Pasta  
 Tarama (Aldi)  
 Tzaziki (Aldi)



### Ei sla



3 gekookte eitjes  
 ½ sjalot fijngesneden  
 Doosje erwtjes  
 Pitasaus  
 Verse peterselie



### Gemarineerde kip

's morgens:  
 ½ kipfilet in fijne reepjes snijden  
 Op een satestokje rijgen  
 Marineren in sojasaus met lookpasta  
 's middags:  
 Bakken in de pan



### Gehaktspiesjes

's morgens:  
Gehakt mengen met  
1 ei  
Chapelure  
Peterselie  
Gehaktkruiden  
Kaneel  
's middags:  
Bakken in de pan



### Bron

Martine Lycke

23/10/2018

### Fotos

