

## Pistoletje kipfilet, spek en ei

Hier treft je het recept voor een lekker pistoletje kipfilet met rucola, gebakken spek en ei. Alle ingrediënten en respectievelijke calorieën per ingrediënt tref je naast of onder de foto van het croissantje kaas. Het recept vind je onder de foto.



Het pistoletje met kipfilet, spek en ei is een lekker licht broodje dat toch goed vult. Naar smaak kunnen allerlei sausjes of kruiden worden toegevoegd. Eindeloos variëren dus met extra ingrediënten.

### Ingrediënten en kosten pistoletje kipfilet, spek en ei

Ingrediënt	Kcal	Kosten
Pistoletje	130	€ 0,30
Boter	10	€ 0,01
Rucola	0,6	€ 0,10
Spek 20gr(gebakken)	52	€ 0,15
Kipfilet 26gr	8,2	€ 0,24
Ei 21gr	32	€ 0,11
<b>Totalen p/st.</b>	<b>232,8</b>	<b>€ 0,91</b>

### Bereiding

Snij het pistoletje in de lengte helemaal door. Doe dit door het pistoletje plat te leggen en onder je handpalm door te snijden. Besmeer 1 zijde van de pistolet met boter en strooi een handje rucola op deze helft. leg twee plakken gebakken spek (circa 1 minuut bakken op elke zijde) gevolgd door 2 plakken kipfilet op het broodje. Snij een gekookt ei in drie delen en leg er twee boven op de kipfilet.

Ter variatie (naar smaak) kunnen alle soorten sausjes worden gebruikt. Eet smakelijk!

**Het Broodjes Buffet© “Pistoletje kipfilet, spek en ei.”**