



2B

Meat

Broccolisalade met knoflook-citroenkip



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Maak een marinade van 1 eetlepel olie, citroensap, knoflook, peper en zout. Wrijf de kip in met de helft van de marinade. Dek af en laat de minimaal 10-15 minuten in de koelkast staan. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de stukjes kipfilet in circa 5-7 minuten rondom goudbruin en gaar. Kook of stoom ondertussen de broccolirosjes met een beetje zout in circa 3 minuten beetgaar. Giet af en laat even afkoelen.
- 2 Leg de botersla op een bord en verdeel hierover de stukjes kipfilet, broccoli en de tomaatjes. Besprenkel met de rest van de marinade en bestrooi met de geroosterde sesamzaadjes.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g kipfilet, in stukjes
- ☐ 100 g broccolirosjes
- ☐ 8 cherrytomaatjes, gehalveerd
- ☐ flinke hand botersla
- ☐ 1 tl geroosterde sesamzaadjes
- ☐ 2 el olijfolie
- ☐ 2 tl citroensap
- ☐ 1 teentje knoflook, geperst
- ☐ Zout
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	412 kcal
Koolhydraten	7 g
Vet	26 g
Eiwit	33 g