1A+1B Meat

Fusilli met kip, boerenkool en citroen

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de fusilli zoals vermeld op de verpakking en voeg de bouillon toe aan het kokende water. Verhit de olie in een wokpan en fruit de ui en de knoflook aan. Voeg de stukjes kip toe en bak circa 4-5 minuten mee. Breng op smaak met wat peper en zout. Voeg de boerenkool toe en roerbak op middelhoog vuur circa 5 minuten tot de kool geslonken is en nog helder groen is. Giet de fusilli af en meng met de kip en de boerenkool. Besprenkel met de citroensap en roer goed door. Breng eventueel nog op smaak met wat extra peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g kipfilet in stukjes
- [ ] 100 g boerenkool
- [ ] ¼ ui, gesnipperd
- [ ] ½ teentje knoflook, geperst
- [ ] 2 tl vers citroensap
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**300 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**12 g**
Eiwit	**31 g**