1A+1B Meat

Gebakken kipfilet met bloemkool, broccoli en gremolata

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook of stoom de broccoli en de bloemkool circa 5 minuten. Verhit ondertussen de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet rondom goudbruin en gaar. Breng op smaak met peper en zout. Giet de bloemkool en de broccoli af en bak voorzichtig mee met de kipfilet tot ze beginnen te kleuren. Breng op smaak met peper en zout. Hak ondertussen de peterselie grof en pers de knoflook. Maak de gremolata door de rest van de olijfolie te mengen met het citroensap, de citroenrasp, peterselie en de knoflook. Breng op smaak met zout. Snijd de avocado in plakjes en serveer met de groente en de kipfilet. Maak af met de gremolata.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 100 g broccoliroosjes
- [ ] 50 g bloemkoolroosjes
- [ ] ¼ avocado
- [ ] 1 ½ el olijfolie
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 1 tl citroenrasp
- [ ] 1 el verse platte peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**404 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**26 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**32 g**