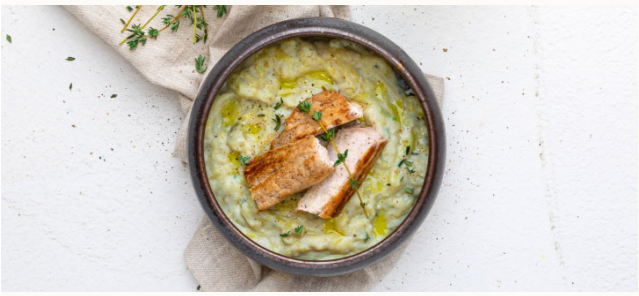

1A+1B Meat

Gegrilde kipfilet met aubergine-tijmpuree

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Doe de aubergine in een boterhamzakje, knoop dicht en leg voor 9 minuten in de magnetron op 900 watt. Pers ondertussen de knoflook en ris de blaadjes van het takje tijm. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet gaar. Snijd vervolgens in reepjes. Haal de aubergine uit het boterhamzakje, snijd doormidden en lepel er 100 gram vruchtvlees uit. Doe het zakje aardappelpuree samen met 100 ml koud water in de shaker en schud goed. Schep het vruchtvlees van de aubergine in een steelpannetje en voeg de aardappelpuree en knoflook toe. Verwarm circa 1-2 minuten en breng op smaak met de tijm, peper en zout. Doe de puree in een schaaltje, verdeel de plakjes kipfilet hier overheen en besprenkel met de rest van de olijfolie.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 40-50 g kipfilet
- [ ] ½ kleine aubergine
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 takje tijm
- [ ] 1½ el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**318 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**16 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**30 g**