2C Meat

Geroosterde pompoen met kip, spinazie en walnoten

Bereidingstijd
55 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Beleg de bakplaat met bakpapier en verdeel de stukjes pompoen eroverheen. Besprenkel met een halve eetlepel olijfolie en bestrooi met peper en zout. Plaats in de oven voor circa 30-40 minuten. De pompoen is gaar als je er gemakkelijk met een vork in kunt prikken. Verhit ondertussen de rest van de olijfolie in een pan en bak de stukjes kipfilet goudbruin en gaar. Bestrooi met een beetje peper en zout. Laat de pompoen en de kip een beetje afkoelen en verdeel op een bord. Meng met de spinazie en brokkel de walnoten eroverheen.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet in stukjes
- [ ] ¼ Hokkaido pompoen, pitten verwijderd en in stukjes
- [ ] Flinke hand verse spinazie
- [ ] 5 walnoten
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**506 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**36 g**
Eiwit	**35 g**