



1A+1B

Meat

Geschnetzeltes van romige kip en champignons

Bereidingstijd
30 minutenPorties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de kipfilet en komkommer in stukjes en de champignons in kwarten. Snipper de ui, pers de knoflook en hak de peterselie grof. Maak de dressing van de olijfolie, mosterd en azijn en zet even apart. Doe de inhoud van het zakje rösti en de helft van de knoflook in de shakebeker, meng met 75 ml water en schud goed. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak hierin één rösti in circa 6-7 minuten gaar. Tussendoor regelmatig omkeren en platdrukken. Verhit de olijfolie in een andere pan en fruit de rest van de knoflook 1-2 minuten. Voeg de kip toe, breng op smaak met peper en zout en bak goudbruin en gaar. Voeg de champignons toe en bak 3-4 minuten mee en breng ook op smaak met peper en zout. Voeg de kookroom, het citroensap en de helft van de peterselie toe en warm nog even door. Leg de rösti op een bord en verdeel hier het kipmengsel overheen. Garneer met de overige peterselie. Maak een salade van de sla en komkommer, besprenkel met de dressing en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle rösti
- ☐ 40-50 g kipfilet
- ☐ 150 g champignons
- ☐ 100 g komkommer
- ☐ 25 g gemengde sla
- ☐ ¼ ui
- ☐ 1 teentje knoflook
- ☐ 1 el kookroom light
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ 2 g platte peterselie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	390 kcal
Koolhydraten	7 g
Vet	23 g
Vezels	6 g
Eiwit	32 g