1A+1B Meat

Gewokte bloemkool met kip

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Blancheer de bloemkool circa 5 minuten in kokend water. Meng in een kommetje de olijfolie met de kerriepoeder en pers hier de knoflook in uit. Voeg naar smaak een beetje peper en zout toe. Meng het geheel tot een glad mengsel.
2. Giet de bloemkool af. Zet een grote koekenpan of hapjespan op het vuur en bak de kipfilet ca. 3 minuten, voeg daarna de bloemkool en tomatenblokjes toe en meng het olijfolie-kruiden mengsel erdoorheen.
3. Bak het geheel nog circa 3 minuten. Voeg op het laatst de fijngehakte peterselie toe.

Ingrediënten

- [ ] 120 g kipfilet, in blokjes
- [ ] 100 g bloemkoolroosjes
- [ ] 1 tomaat, in parten en zonder zaadjes
- [ ] ½ teen knoflook
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 1 el peterselie, fijngehakt
- [ ] 1 tl kerriepoeder
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**348 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**22 g**
Eiwit	**30 g**