3 Meat

Kipfilet met gegrilde courgette

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de komkommer en courgette in plakjes, halveer de cherrytomaatjes en pers de knoflook. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit een eetlepel olijfolie in een koekenpan, fruit de knoflook en bak hierin de kipfilet en aardappelschijfjes gaar. Verhit de grillpan, bestrijk de plakjes courgette met wat olijfolie en gril ze circa 5 minuten. Maak een salade van de cherrytomaatjes, komkommer, olijven en gemengde sla. Breng op smaak met peper en zout en serveer met de kipfilet, aardappelschijfjes en courgette.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 50 g voorgekookte aardappelschijfjes
- [ ] 50 g (gele) courgette
- [ ] 50 g komkommer
- [ ] 50 g cherrytomaatjes
- [ ] 15 g gemengde sla
- [ ] 20 g groene olijven
- [ ] 1 ½ el olijfolie
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**453 kcal**
Koolhydraten	**15 g**
Vet	**24 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**40 g**