2A Fish

Kipfilet met gegrilde groenten

Bereidingstijd
40 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg alle groenten in een ovenschaal. Voeg de knoflook, 1 el sesamolie en peper en zout toe en schep door elkaar. Plaats de groenten 30-40 minuten in de oven. Schep om de tien minuten een keer om. Verhit, als de groenten bijna klaar zijn, 1 el sesamolie in een koekenpan. Bak de stukjes kipfilet met sojasaus, verse gember en peper in circa 5-7 minuten tot ze goudbruin en gaar zijn. Serveer met de groenten.

Ingrediënten

- [ ] 120 g kipfilet, in stukjes
- [ ] 50 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- [ ] 50 g champignons, in stukjes
- [ ] 50 g paprika (oranje en/of geel), in stukjes
- [ ] 50 g broccoli, in kleine roosjes
- [ ] ½ rode ui, grof gesnipperd
- [ ] 1 teen knoflook, geperst
- [ ] 2 el sesamolie
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] ½ cm verse gember
- [ ] zout
- [ ] peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**384 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**23 g**
Eiwit	**32 g**