



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