3 Meat

Kipfilet met pompoen en groene salade

Bereidingstijd
35 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de pompoen in reepjes, besprenkel met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Zet voor circa 25 minuten in de oven en schep halverwege om. Breng ondertussen de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een pan en bak de kip gaar. Snijd in plakjes en serveer met de pompoen, veldsla en waterkers.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 150 g pompoen
- [ ] 30 g veldsla
- [ ] 15 g waterkers
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**406 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**25 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**39 g**