3 Meat

Taboulé met gegrilde kip

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de quinoa en bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pers de knoflook en maak de kipfilet op smaak met wat peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan, fruit de knoflook en bak de kipfilet goudbruin. Snijd ondertussen de cherrytomaatjes in vieren, de komkommer in halve plakjes, de gele paprika in stukjes en hak de munt grof. Meng de quinoa en bulgur, voeg de groenten toe en breng op smaak met de munt, peper en zout. Snijd de kipfilet in plakken en verdeel over de taboulé.

Ingrediënten

- [ ] 50 g volkoren bulgur
- [ ] 50 g quinoa
- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 1 gele paprika
- [ ] 50 g komkommer
- [ ] 50 g cherrytomaatjes
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 5 g munt
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**426 kcal**
Koolhydraten	**23 g**
Vet	**16 g**
Vezels	**7 g**
Eiwit	**42 g**