PS. food & lifestyle

FASE 2A

Kipfilet met gegrilde groenten

40 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**384 Kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Eiwitten	**32 g**
Vet	**23.1 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

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

BEREIDINGSWIJZE

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.

TIP: LEKKER VANAF FASE 2B MET WAT GEROOSTERDE SESAMZAADJES.