2C Meat

Herfstachtige stoofschotel met pompoen, kipfilet en walnoten

Bereidingstijd
50 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. Snijd de pompoen in stukjes. Breng de kip op smaak met peper en eventueel zout. Verhit de olijfolie in een braadpan, fruit de ui en bak de kip in circa 10 minuten goudbruin en gaar. Voeg de bouillon, pompoen, knoflook, walnoten en olijven toe en breng op smaak met peper en zout. Schep vervolgens om en zet de braadpan in de oven voor circa 40 minuten op 180 graden.

Ingrediënten

- [ ] 500 g kipfilet in stukjes
- [ ] 500 g pompoen, draden en zaden verwijderd
- [ ] 2 rode uien, fijngesnipperd
- [ ] 20 ongezouten walnoten, grof gehakt
- [ ] 10 zwarte olijven, gehalveerd
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] 250 ml kippenbouillon
- [ ] 4 el olijfolie
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**527 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**37 g**
Eiwit	**36 g**