

2A Meat

Kipspiezen met paprika en courgette

Bereidingstijd
45 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bestrooi de kip met de peper en het zeezout. Meng in een kom het citroensap met de olie, rozemarijn en knoflook tot een marinade. Wrijf de kip in met de marinade. Dek de kom af en zet minimaal een half uur in de koelkast. Rijg de kip en de groentes om en om aan een satéprikker. Laat een grillpan goed heet worden en bak de kipfilet in circa 7-10 minuten rondom goudbruin en gaar.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet in kleine stukjes
- [ ] ½ rode paprika in stukjes
- [ ] ½ gele paprika in stukjes
- [ ] ¼ courgette in schijfjes
- [ ] ½ teentje knoflook, geperst
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] Rozemarijn
- [ ] Grof zeezout
- [ ] Versgemalen peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**367 kcal**
Koolhydraten	**16 g**
Vet	**17 g**
Eiwit	**32 g**