



1A+1B

Meat

Roerbakkip met broccoli en champignons



Bereidingstijd
10 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de broccoli roosjes 3 minuten in kokend water met een beetje zout. Giet af en houd even apart. Verhit de olie in een wokpan. Fruit de ui totdat deze glazig ziet. Voeg de knoflook en de rode peper toe en roerbak dit circa 1 minuut. Voeg de stukjes kip toe bak deze met de sojasaus en een beetje peper circa 5 minuten mee. Roerbak als laatste de broccoli en de champignons nog enkele minuten mee.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g kipfilet, in stukjes
- ☐ 100 g broccoli, in roosjes
- ☐ 100 g champignons
- ☐ 1 el rode ui, fijngesnipperd
- ☐ ½ rode peper, zaadjes verwijderd en heel fijn gesneden
- ☐ 1 teentje knoflook, geperst
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 el Kikkoman sojasaus
- ☐ Zout
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	295 kcal
Koolhydraten	5 g
Vet	13 g
Eiwit	35 g