

Roerbakkip met broccoli en champignons



10 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	295 Kcal
Koolhydraten	5.2 g
Eiwitten	35 g
Vet	13.4 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

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

BEREIDINGSWIJZE

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.

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