PS. food & lifestyle

FASE 2C

Herfstachtige stoofschotel met pompoen, kipfilet en walnoten



50 minuten | 4 personen

VOEDINGSWAARDE

Energie	**527 Kcal**
Koolhydraten	**7.9 g**
Eiwitten	**36.3 g**
Vet	**37.9 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

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

BEREIDINGSWIJZE

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.