



2A

Vlees

Aardappelpuree met kipfilet en sperziebonen



Bereidingstijd
30 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Marineer de kip met de olijfolie en gedroogde kruiden. Laat ongeveer 10 minuten afgedekt in de koelkast staan. Bereid ondertussen de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking en meng met een eetlepel gesmolten boter. Breng op smaak met peper en zout. Kook of stoom de sperziebonen in circa 15-20 minuten beetgaar. Laat een grillpan goed warm worden en grill de kip rondom goudbruin en gaar. Serveer met de aardappelpuree en sperziebonen.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- ☐ 40-50 g kipfilet
- ☐ 200 g sperziebonen
- ☐ 1 el roomboter
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Snufje rozemarijn
- ☐ Snufje tijm
- ☐ Snufje knoflookpoeder
- ☐ Snufje uienpoeder
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	399 kcal
Koolhydraten	15 g
Vet	20 g
Vezels	9 g
Eiwit	33 g