3 Vlees

Aardappels met kip en peultjes

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Schil de aardappels en kook ze in 15-20 minuten gaar. Kook in een andere pan de peultjes in circa 5 minuten gaar. Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de sojasaus en kipfilet toe en bak goudbruin en gaar. Serveer de kip met de aardappels en peultjes en garneer met de peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 50 g aardappels
- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 200 g peultjes
- [ ] ½ ui
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 2 takjes peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**421 kcal**
Koolhydraten	**23 g**
Vet	**14 g**
Vezels	**7 g**
Eiwit	**44 g**