

2A Vlees

Courgetti met kipfilet en tomaatjes

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kruid de kipfilet met de Italiaanse kruiden en peper en zout naar smaak. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en bak de kipfilet in circa 2-3 minuten rondom goudbruin. Zet het vuur laag en braad de kip gaar in circa 10 minuten. Keer regelmatig om. Verhit de rest van de olijfolie in een andere pan en fruit de knoflook en het sjalotje circa 2 minuten. Voeg de cherrytomaatjes toe en bak 3 minuten mee.
2. Vul de waterkoker zo vol mogelijk en zet deze aan. Maak met behulp van de spiraalsnijder courgetti van de courgette. Doe de courgetti in een vergiet en giet het kokende water eroverheen. Leg de courgetti vervolgens in een diepe kom en giet de tomaatjes, samen met de bakolie, knoflook en het sjalotje, eroverheen. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de kipfilet in plakjes en verdeel deze over de courgetti.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 1 courgette (circa 200 g)
- [ ] 100 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- [ ] ½ teentje knoflook, fijngehakt
- [ ] ½ sjalot, gesnipperd
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Italiaanse kruiden
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**322 kcal**
Koolhydraten	**16 g**
Vet	**13 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**33 g**