



1A+1B

Vlees

Kippenstoof met champignons en bleekselderij



Bereidingstijd
40 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de kipfilet en bleekselderij in stukjes, de champignons in partjes, de lente-ui in ringetjes, snipper de ui en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de ui en knoflook. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout, voeg toe aan de pan en bak rondom bruin. Voeg de champignons en de bleekselderij toe en bak 2 minuten mee. Voeg vervolgens het bouillonpoeder, 150 ml water en de witte wijnazijn toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat 20 minuten zachtjes stoven. Let op: voeg wat extra bouillon toe als de kip droog kookt. Garneer met de ringen lente-ui.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g kipfilet
- ☐ 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 150 g champignons
- ☐ 100 g bleekselderij
- ☐ 1 lente-ui
- ☐ ¼ ui
- ☐ 2 el witte wijnazijn
- ☐ 1 teentje knoflook
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	289 kcal
Koolhydraten	6 g
Vet	13 g
Vezels	4 g
Eiwit	33 g