2B Vlees

Roergebakken kip met cashew

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snipper de ui, pers de knoflook en snijd de paprika en aubergine in stukjes en de rode peper en bosui in ringetjes. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook, ui en rode peper. Voeg de kipfilet toe en bak gaar. Voeg vervolgens de paprika's, aubergine, bosui, vissaus en sojasaus toe en roer goed door elkaar. Bak circa 10 minuten mee. Roer de laatste 2 minuten de cashewnoten door het kipmengsel. Garneer met de basilicum en het partje limoen.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 20 g cashewnoten
- [ ] 50 g rode paprika
- [ ] 50 g gele paprika
- [ ] 100 g aubergine
- [ ] 1 bosui
- [ ] ½ rode peper
- [ ] ¼ witte ui
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 partje limoen
- [ ] ½ el vissaus
- [ ] 1 el sojasaus
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 5 g verse basilicum

Voedingswaarden per persoon

Energie	**504 kcal**
Koolhydraten	**18 g**
Vet	**25 g**
Vezels	**7 g**
Eiwit	**45 g**