



3 Vlees

Spaghetti met paprika en nori



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereid de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de paprika in reepjes en breek het nori vel in stukjes. Snijd de kipfilet in stukjes en breng op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet in circa 5-6 minuten goudbruin en gaar. Voeg vervolgens de paprika toe en bak nog circa 5 minuten mee. Meng de spaghetti met de kipfiletblokjes en paprika. Verdeel hierover de stukjes nori en garneer met het sesamzaad.

Ingrediënten

- ☐ 50 g volkoren spaghetti
- ☐ 100-150 g kipfilet
- ☐ 100 g oranje paprika
- ☐ 100 g rode paprika
- ☐ ½ nori vel
- ☐ 1 tl sesamzaad
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	525 kcal
Koolhydraten	42 g
Vet	18 g
Vezels	7 g
Eiwit	44 g