

Roerbakkip met broccoli en champignons

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Kook de broccoliroosjes 3 minuten in kokend water met een beetje zout. Giet af en houd even apart. Verhit de olie in een wokpan. Fruit de ui totdat deze glazig ziet. Voeg de knoflook en de rode peper toe en roerbak dit circa 1 minuut. Voeg de stukjes kip toe bak deze met de sojasaus en een beetje peper circa 5 minuten mee. Roerbak als laatste de broccoli en de champignons nog enkele minuten mee.

*Tip:
vanaf fase 2B lekker
met theelepel geroosterde
sesamzaadjes.*

Ingrediënten:

- 120-150 g kipfilet, in stukjes
- 100 g broccoli in roosjes
- 100 g champignons
- 1 el rode ui, fijngesnipperd
- 1/2 rode peper, zaadjes verwijderd en heel fijn gesneden
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- 1 el Kikkoman sojasaus
- Peper
- Zout



KCAL

295

EIWITTEN

35 g

KOOL-
HYDRATEN

5,1 g

VETTEN

13,4 g

FASE 1A + 1B