

GEBAKKEN KIP MET PREI, PAPRIKA EN COURGETTE

HEALTHY LIFESTYLE

INGREDIËNTEN

100g kippenborstfilet
50g prei
½ groene paprika
¼ courgette
½ teentje knoflook
Enkele walnoten
1 eetlepel olie
Paprika, basilicum, peper en zout



By Blockx Kristel, Food allergy, Sports nutrition and Health professional (www.kristelblockx.be)

BEREIDINGSWIJZE

Maak de groenten zuiver. Snijd de prei in kleine reepjes. De courgette kan je in kleine blokjes van 1 op 1 cm snijden. Snijd van de paprika in lange reepjes. Snijd de knoflook in fijne stukjes. Marineer de kippenborst met paprika, peper, zout, basilicum en ½ eetlepel olie. Grill de kip langs beide kanten op een bakplaat of in een antikleefpan. Verhit ½ eetlepel olie in de wok. Voeg de groenten eraan toe en wok ze gaar. Breng op smaak met peper en zout. Voeg op het einde de walnoten toe. Schep de gegaarde groenten op je bord en leg er de gegaarde kip over.

SMAKELIJK!

Dit gerechtje kan gebruikt worden bij:

- Gewichtsverlies volgens klassiek dieet
- PHP nutrition
- Low carb programma ligna pharma in latere fase (laat je adviseren door de diëtiste)
- Glutenvrije voeding
- Diabetes
- Verhoogde cholesterol
- Gewichtsstabilisatie / healthy lifestyle