PS. food & lifestyle

2A Vlees

# Aardappelpuree met kipfilet en sperziebonen

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

1. Marineer de kip met de olijfolie en gedroogde kruiden. Laat ongeveer 10 minuten afgedekt in de koelkast staan. Bereid ondertussen de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking en meng met een eetlepel gesmolten boter. Breng op smaak met peper en zout. Kook of stoom de sperziebonen in circa 15-20 minuten beetgaar. Laat een grillpan goed warm worden en gril de kip rondom goudbruin en gaar. Serveer met de aardappelpuree en sperziebonen.

## Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 40-50 g kipfilet
- [ ] 200 g sperziebonen
- [ ] 1 el roomboter
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Snufje rozemarijn
- [ ] Snufje tijm
- [ ] Snufje knoflookpoeder
- [ ] Snufje uienpoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **399 kcal** |
| Koolhydraten | **15 g** |
| Vet | **20 g** |
| Vezels | **9 g** |
| Eiwit | **33 g** |