



3 Vlees

## Aardappels met kip en peultjes



Bereidingstijd  
25 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Schil de aardappels en kook ze in 15-20 minuten gaar. Kook in een andere pan de peultjes in circa 5 minuten gaar. Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de sojasaus en kipfilet toe en bak goudbruin en gaar. Serveer de kip met de aardappels en peultjes en garneer met de peterselie.

### Ingrediënten

- ☐ 50 g aardappels
- ☐ 120-150 g kipfilet
- ☐ 200 g peultjes
- ☐ ½ ui
- ☐ 1 teentje knoflook
- ☐ 1 el Kikkoman sojasaus
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 2 takjes peterselie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 421 kcal |
| Koolhydraten | 23 g     |
| Vet          | 14 g     |
| Vezels       | 7 g      |
| Eiwit        | 44 g     |