PS. food & lifestyle

2B Vlees

Broccolisalade met knoflook-citroenkip

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Maak een marinade van 1 eetlepel olie, citroensap, knoflook, peper en zout. Wrijf de kip in met de helft van de marinade. Dek af en laat de minimaal 10-15 minuten in de koelkast staan. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de stukjes kipfilet in circa 5-7 minuten rondom goudbruin en gaar. Kook of stoom ondertussen de broccoliroosjes met een beetje zout in circa 3 minuten beetgaar. Giet af en laat even afkoelen.
2. Leg de botersla op een bord en verdeel hierover de stukjes kipfilet, broccoli en de tomaatjes. Besprenkel met de rest van de marinade en bestrooi met de geroosterde sesamzaadjes.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet, in stukjes
- [ ] 100 g broccoliroosjes
- [ ] 8 cherrytomaatjes, gehalveerd
- [ ] flinke hand botersla
- [ ] 1 tl geroosterde sesamzaadjes
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 2 tl citroensap
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] zout
- [ ] peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**412 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**26 g**
Eiwit	**33 g**