PS. food & lifestyle

2A Vlees

Kalkoenfilet met groentespiesjes

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Breng de kalkoenfilet op smaak met paprikapoeder, peper en zout. Verhit 1 el olijfolie in een pan en bak daarin de kalkoenfilet gaar. Pers ondertussen de knoflook, snijd de paprika in stukken, de courgette in halve plakjes, de bloemkool in roosjes en halveer de champignons. Besprenkel de groenten met de overige olijfolie en breng op smaak met de knoflook, peper en zout. Rijg de groenten om en om aan de spiesjes. Verhit een grillpan en gril de groentespiesjes tot de groenten gaar zijn. Serveer met de kalkoenfilet.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g kalkoenfilet
- ☐ 50 g rode paprika
- ☐ 50 g bloemkool
- ☐ 50 g courgette
- ☐ 50 g champignons
- ☐ 1 teentje knoflook
- ☐ 1 ½ el olijfolie
- ☐ 1 tl paprikapoeder
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**327 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**17 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**33 g**