PS. food & lifestyle

1A+1B Vlees

Kruidige kip met citroen en asperges

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Wrijf de kipfilet in met een halve eetlepel olie, chilipoeder, paprikapoeder, uienpoeder en peper en zout. Verhit de olie in een pan en braad de kip aan beide kanten kort aan. Leg de kipfilet in een ovenschaal en besprenkel met de rest van olie, de rozemarijn en leg het schijfje citroen er bovenop. Laat de kipfilet in circa 15 minuten gaar worden in de oven. Stoom of kook de asperges in circa 8 minuten beetgaar. Serveer met de salade en de tomaat.

Ingrediënten

- [ ] 1 kipfilet
- [ ] 100 g groene of witte asperges gewassen (en de witte geschild)
- [ ] 50 g gemengde sla
- [ ] 3 kleine tomaatjes, gehalveerd
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 schijfje citroen
- [ ] Naaldjes van 2 takjes rozemarijn
- [ ] Snuf chilipoeder
- [ ] Snuf paprikapoeder
- [ ] Snuf uienpoeder
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**262 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**12 g**
Eiwit	**30 g**