PS. food & lifestyle

1A+1B Vlees

Roerbakkip met broccoli en champignons

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de broccoli roosjes 3 minuten in kokend water met een beetje zout. Giet af en houd even apart. Verhit de olie in een wokpan. Fruit de ui totdat deze glazig ziet. Voeg de knoflook en de rode peper toe en roerbak dit circa 1 minuut. Voeg de stukjes kip toe bak deze met de sojasaus en een beetje peper circa 5 minuten mee. Roerbak als laatste de broccoli en de champignons nog enkele minuten mee.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet, in stukjes
- [ ] 100 g broccoli, in roosjes
- [ ] 100 g champignons
- [ ] 1 el rode ui, fijngesnipperd
- [ ] 0.5 rode peper, zaadjes verwijderd en heel fijn gesneden
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**295 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**13 g**
Eiwit	**35 g**