

Ingrediënten en Recept



2 enkele kippenfilets in blokjes snijden, vermengen met Siskruiden en vijfkruidenpoeder
Aanbakken in olijfolie

Ondertussen 2 aardappelen garen in microgolf (boterhamzakje – 6 minuten).
Aardappel schillen en in blokjes snijden.
Als de kip bijna gaar is, aardappelen toevoegen en laten meebakken.
Pijpajuin versneden toevoegen op het einde.

Groenteschotel van:

Gemengde sla
Wortelen
Broccoli (microgolf gegaard – 7 minuten in stoompotje)
Courgette
Rode paprika
Rode bietje sla (rode biet, ui en vinaigrette)
Artisjok uit blik (Lidl, Spaanse weken)

Slasaus (recept 571)

Bron

Martine Lycke
05/07/2015