

Ingrediënten en Recept



Kip in blokjes snijden
+ zout
+ 2 el sojasaus
+ 2 versnipperde lookteentjes
20 minuten laten marineren

1 broccoli 7 minuten garen in stoempot in microgolf

500 g champignons kuisen en in stukjes snijden

2 rode uien in 8 snijden



200 g gorgonzola
+
1 flesje light room Campina 4%

Mixen

En opzij zetten, om later op te warmen in microgolf



Kip aanbakken in kokosolie

En opzij zetten



In zelfde pan: wat water om aanbaksel kip los te maken
Champignons en ui toevoegen en laten garen
Daarna broccoli toevoegen – deze moet enkel terug opgewarmd worden.
Kip ook terug toevoegen



Gorgonzola 2 tal minuten opwarmen in microgolf



Dresseren met Cappellini pasta van Soubry

Bron

Martine Lycke

15/11/2015

Fotos

