

Courgette met kipfilet en tomaat



Bevat	Kcal	Eiwit	Vet	KH
	307	33 g	12 g	13 g

Ingrediënten:

1 eetlepel olijfolie

125 gram kipfilet, in blokjes gesneden

200 gram courgette, in blokjes gesneden

1 gepelde tomaat

1 teentje knoflook, geperst

peper



Bereiding:

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en bak de kipfilet in circa 8-10 minuten gaar. Voeg de knoflook toe en roer het geheel nog even om.

Voeg de courgette en tomaat toe en doe de deksel op de pan. Laat het geheel gedurende 15 minuten op laag vuur gaar worden.

Breng op smaak met peper.