

# Gegrilde kalkoenfilet met broccoli



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Bevat	290	49g	12g	3g

## Ingrediënten:

150 gram kalkoenfilet

300 gram broccoli

1 eetlepel olijfolie

1 theelepel gemberpoeder

1 takje verse peterselie, gesneden

peper, knoflook (molen)

## Bereiding:

Bestrooi de kalkoenfilet met gember, knoflook en peper en bestrijk deze dun met olie.

Kook de broccoli in kleine roosjes in ruim kokend water 7-10 minuten. Schud de broccoli om met wat knoflook.

Verhit de grillpan voor, leg de kalkoenfilet erin en rooster aan beide kanten bruin en gaar in 8 minuten per kant.

Voeg de peterselie toe en knoflook (molen).

