

Stap 2



Groenten en kip uit de oven

STAP 2

1 persoon

Dit recept bevat

$\frac{4}{5}$ portie groente | 1 portie eiwit

Ingrediënten

In totaal 200 gr. flespompoen, pastinaak en rode paprika, geschild en in stukken gesneden | 125 gr. kipfiletblokjes | olijfolie | 2 el ras el hanout | $1\frac{1}{2}$ el gemalen komijn | 125 ml water

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snijd de pompoen, pastinaak en paprika in stukken.

Plaats de groenten in een ovenschaal en besprenkel alles met de olie, ras el hanout en gemalen komijn. Roer het geheel goed door elkaar en plaats het 45 minuten in de voorverwarmde oven.

Snijd de kipfilet in blokjes en bak ze gaar in een geschikte pan.

Zodra de groenten klaar zijn haal je de groenten uit de oven en voeg je de kip en het water toe. Zet alles nog even terug in de oven voor 10 minuten.

THE **1:1** DIET

by CambridgeWeight Plan™