

Stap 3



## Kip pilav

STAP 3

1 persoon

### Dit recept bevat

½ portie groente | 1 portie eiwit | ½ portie fruit

### Ingrediënten

125 gr. kipfilet | 75 gr. Perzik uit blik op sap | 1 rode, gele en groene paprika, in stukjes gesneden | 1 ui, gesnipperd | 1 teen knoflook, geperst | peper | paprikapoeder | ½ tl sambal | 1 blikje tomatenpuree | 1 el olijfolie

### Bereiding

Bak de ui, knoflook en paprika zachtjes gaar in een scheutje olijfolie. Zet de paprikamix even apart.

Kruid de kipfilet met peper, paprikapoeder en bak de kip medium bruin in dezelfde pan.

Voeg de paprikamix weer toe aan de kip en voeg de tomatenpuree en een scheutje water toe.

Breng op smaak met sambal en laat nog tien minuutjes pruttelen.

Voeg als laatst de perziken in blokjes toe.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™