

Stap 2



## Roerbakspinazie met gemberkip

STAP 2

1 persoon

### Dit recept bevat

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

### Ingrediënten

125 gr. kipfilet, in reepjes | 300 gr. spinazie, onbereid | 50 gr. tomaat, in blokjes | 1 teentje knoflook |  $\frac{1}{2}$  cm gember, geschild en geperst | 2 el water |  $\frac{1}{2}$  el citroensap | peper | The 1:1 Diet groentebouillon | 1 el olijfolie

### Bereiding

Braad de kipfiletreepjes en voeg de tomaat, knoflook, gember en het water toe.

Laat het geheel inkoken en op smaak komen tot de kip gaar is. Zet dit allemaal even apart.

Roerbak ongeveer 3 minuten de spinazie samen met het citroensap, peper en een klein beetje The 1:1 Diet groentebouillon.

Serveer de spinazie op een bord met de kip er bovenop.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan<sup>™</sup>