



Stap 2

Zuid-Europese ovenschotel

STAP 2

1 persoon

Dit recept bevat

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

Ingrediënten

125 gr. kipfilet, in blokjes | 125 gr. cherrytomaatjes | 50 gr. knoflookolijven | 1 el kappertjes | 2 el olijfolie | peper | 1 el citroensap

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190 graden en vet de ovenschaal in.

Snijd de tomaatjes in vieren en schep de olijven, kappertjes, peper, citroensap en olijfolie in de schaal.

Voeg de kipfilet in blokjes toe en roer dit door de rest in de schaal.

Plaats een deksel op de ovenschaal en plaats deze 25 tot 30 minuten in de oven.

Tip: heerlijk om te combineren met aardappelen, rijst of pasta vanaf Stap 6.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™