

Recept voor de tussenweek

Kipfilet met spitskool



Hoofdgerecht voor de tussenweek

Bereiding:

- Verwarm de olie in de pan en bak de kipfilet goudbruin.
- Voeg de spitskool toe en sluit de pan.
- Schenk er eventueel een scheutje water bij en verwarm dit gedurende ca. 50 minuten.
- Maak het af met marjolein, paprikapoeder en peper.

1 persoon - 180 kcal

Ingrediënten:

- 100 gram kipfilet
- 1 el. olijfolie
- 200 gram gesnipperde spitskool
- 1 theelepel marjolein
- 1 theelepel paprikapoeder
- Peper