

FRIETJE KIP CHAMPIGNONSAUS

2 personen / 590 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 eetlepel olie
- 220 gram kipdijfilet
- 300 gram airfryer friet
- 1 zakje champignonsaus
- 250 gram champignons
- 100 gram ijsbergsla (melange)
- 2 tomaten
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de kip in stukjes en snijd de champignons in plakjes. Verwarm de olie in een koekenpan en bak hierin de kip in 5 minuten gaar voeg de champignons toe en bak nog eens 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Bak de frietjes af volgens omschrijving op de verpakking. Voor de saus voeg je 250ml koud water toe in een pan. Voeg de inhoud van het zakje champignonsaus toe. Breng dit al roerend met een garde aan de kook. Zout toevoegen is niet nodig. Snijd de tomaten in blokjes en meng dit met de salade. Verdeel alles op een bord en eet smakelijk.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	590 kcal
Eiwit:	29,8 gram
Koolhydraten:	52,6 gram
- waarvan suikers:	3,8 gram
Vet:	27,1 gram
Vezels:	6,9 gram
Zout:	3,0 gram