

KIPFILET GEVULD MET ZONGEDROOGDE TOMATEN

2 personen / 585 kcal per portie

Ingrediënten:

- 2 kleine kipfilets
- 4 zongedroogde tomaten in olie
- ½ bolletje mozzarella
- 350 gram broccoli
- 50 gram boter
- 250 gram aardappelschijfjes
- peper en zout



Bereiding:

Kipfilets in lengte opensnijden. Tomaatjes en mozzarella fijnsnijden en mengen. Kip met mengsel vullen en met cocktailprikker dichtsteken. Kip met zout en peper bestrooien. Broccoli schoonmaken. In braadpan helft van boter verhitten en aardappelschijfjes volgens gebruiksaanwijzing gaar en bruin bakken. In koekenpan rest van boter verhitten en kipfilets in ca. 12 minuten gaar en bruin bakken. Broccoli in 5 minuten gaar koken. Kip met aardappelschijfjes en broccoli serveren.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	585 kcal
Eiwit:	43,3 gram
Koolhydraten:	24,2 gram
- waarvan suikers:	3,1 gram
Vet:	33,6 gram
Vezels:	7,8 gram
Zout:	1,2 gram