

# Kipfilet met zoete aardappel en groenten



**Hoofdgerecht voor twee volwassenen**

**Vorbereidingstijd: ca. 10 min.**  
**Bereidingstijd: ca. 20 min.**

## **Ingrediënten**

500 gram zoete aardappel  
1 citroen  
2 eetlepels olie  
300 gram spruiten  
2 stuks kipfilet  
1 teentje knoflook  
4 gram verse rozemarijn  
200 gram champignons  
Peper uit de molen  
1 eetlepel honing

## **Benodigheden**

Snijplank  
Koekenpan  
Mes (2x)  
Spatel

## **Bereidingswijze**

- Schil de zoete aardappel en snijd deze vervolgens in blokjes van 1 cm dikte.
- Was de citroen en snijd deze in tweeën. Snijd de ene helft van de citroen in plakjes.
- Verhit de olie in een grote pan en bak hierin de zoete aardappelblokjes samen met de citroenplakjes.
- Was de spruiten en voeg deze na 10 minuten toe aan de zoete aardappel blokjes. Laat dit dan nog 10 minuten doorbakken.
- Snijd de kipfilets in blokjes van 2 cm , snij het knoflookteentje fijn in zo klein mogelijke stukjes en snij ook de rozemarijn fijn.
- Voeg de kip, knoflook en rozemarijn toe aan de aardappelblokjes en bak het geheel gaar.
- Snij ondertussen de champignons in plakjes en bak deze ook nog zo'n 5 minuten mee. Vergeet niet om zo nu en dan te roeren.
- Breng het gerecht op smaak met wat peper.
- Pers de andere citroenhelft uit en giet het sap over de kip met aardappel. Voeg tot slot de honing toe, meng alles goed door elkaar en smullen maar!

## Voedingswaarde per persoon: (volwassenportie)

Energie	579 kcal
Vet	14,3 gram
Waarvan verzadigd vet	2,7 gram
Koolhydraten	72 gram
Vezels	14,5 gram
Eiwitten	33 gram
Zout	0,43 gram

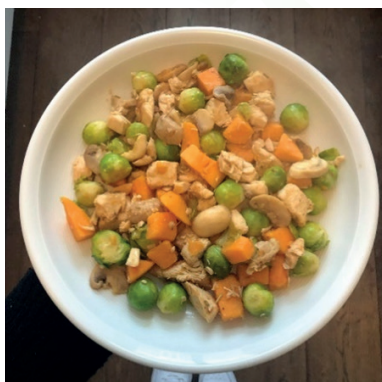
## Portiegroottes



**1 – 3 jaar**



**4 – 8 jaar**



**9 – 13 jaar**



**Volwassenen**