

Kip uit de oven met pompoen en wortel

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 60 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verwarm de oven voor op 175 °C. Verdeel de pompoen, wortel, ui, knoflook en de kipfilet in een ovenschaal. Breng op smaak met de kruiden en wat peper en zout. Doe de olijfolie erbij en meng goed door elkaar. Zet de ovenschaal voor circa 50 minuten in de oven.



Ingrediënten:

- 120-150 g kipfilet
- 200 g pompoen, met schil en in stukjes
- 1 winterpeen in stukjes
- 1/2 ui, grof gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijnggehakt
- 2 el olijfolie
- 1/2 tl paprikapoeder
- 1 tl Provençaalse kruiden
- Paar takjes verse tijm
- Peper en zout

KCAL

399

EIWITTEN

30,1g

KOOL-
HYDRATEN

14,6 g

VETTEN

22,9 g

FASE 2C