

Kipstoof met champignons en bleekselderij

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 40 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verhit de olie in een diepe pan en fruit de ui en de knoflook kort aan. Voeg de stukjes kipfilet toe en bak deze in circa 3-4 minuten rondom bruin. Breng op smaak met wat peper en zout. Voeg de champignons en de bleekselderij toe en bak 2 minuten mee. Voeg vervolgens de bouillon en de witte wijn toe en breng de bouillon op matig vuur aan de kook. Draai het vuur laag en 20 minuten zachtjes stoven. Let op dat de kip niet droog kookt. Voeg dan eventueel nog wat extra bouillon toe. Garneer met de ringen lente-ui.



Ingrediënten:

- 200 ml PowerSlim kruidenbouillon
- 120-150 g kipfilet in stukjes
- 100 g bleekselderij in stukjes
- 150 g champignons in stukjes
- 1/4 ui, gesnipperd
- 1 stengel lente-ui in ringen
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- Scheutje droge witte wijn
- 1 el olijfolie
- Peper en zout



KCAL

305

EIWITTEN

34,3 g

KOOL-
HYDRATEN

6,8 g

VETTEN

13,2 g

FASE 1A + 1B