



FASE 3B

*Ingrediënten:*

120-150 kipfilet  
1 opscheplepel kidneybonen  
15 g onbereide quinoa  
100 g spruitjes  
100 g broccoli  
Handje spinazie  
1/4 avocado  
1 tl sesamzaad  
2 el olijfolie  
1 el witte wijnazijn  
2 tl citroensap  
Peper en zout

KCAL

623

EIWITTEN

41,8 g

KOOL-  
HYDRATEN

24,7 g

VETTEN

36,3 g

**VANAF FASE 3B**

## GEGRILDE KIP MET QUINOA EN GESTOOMDE GROENTE

**Bereidingswijze:**

Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Stoom ondertussen de spruitjes in 10-12 minuten beetgaar. Doe na 5 minuten de broccoli erbij en stoom deze ook beetgaar. Laat een grillpan goed heet worden. Wrijf de kip in met een eetlepel olijfolie en grill de kip circa 4 minuten aan beide zijden goudbruin en gaar. Breng op smaak met wat peper en zout. Maak een dressing van een eetlepel olijfolie, azijn, het citroensap en wat peper en zout. Doe de quinoa, kidneybonen, spruitjes, broccoli, spinazie, avocado en de kipfilet in een kommetje of diep bord. Besprenkel met de dressing en maak af met de sesamzaadjes.



30 min



1 persoon