

Herfstachtige stoofschotel met pompoen, kipfilet en walnoten



BEREIDINGSTIJD: 50 MINUTEN



4 PERSONEN



BEREIDINGSWIJZE:

Snijd de pompoen in stukjes. Breng de kip op smaak met peper en eventueel zout. Verhit de olijfolie in een braadpan, fruit de ui en bak de kip in circa 10 minuten goudbruin en gaar. Voeg de bouillon, pompoen, knoflook, walnoten en olijven toe en breng op smaak met peper en zout. Schep vervolgens om en zet de braadpan in de oven voor circa 40 minuten.

Tip:

garneer de gare ovenschotel met verse kruiden zoals salie of citroenmelisse.

Ingrediënten:

- 500 g kipfilet in stukjes
- 500 g pompoen, draden en zaden verwijderd
- 2 rode uien, fijngesnipperd
- 20 ongezoeten walnoten, grof gehakt
- 10 zwarte olijven, gehalveerd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 250 ml kippenbouillon
- 4 el olijfolie
- Zout
- Peper



PS
PowerSlim

KCAL

527

EIWITTEN

36,3 g

KOOL-
HYDRATEN

7,9 g

VETTEN

37,9 g

FASE 2C