

kip met verse kruiden en venkel

aantal personen: 4
calorieën per maaltijd: 377 kcal



ingredienten

- 480 gr kippenfilet
- 2 handenvol gemengde, verse kruiden: bladpeterselie, basilicum, bieslook, ...
- 2 limoenen
- 3 flinke venkelknollen
- 600 gr aardappelen
- 4 eetlepels olijfolie
- peper, zout



bereiding

Snijd de kippenfilets horizontaal in dunne plakken.
Bak ze gaar in 2 eetlepels olijfolie.

Kook de aardappelen gaar.

Snijd de venkel in hele dunne plakjes en meng die met het sap van een halve limoen en 2 eetlepels olijfolie.
Kruid met peper en zout.

Hak de kruiden fijn en meng ze met het sap van een limoen.
Kruid met peper en zout.

Voeg het kruidenmengsel tijdens de laatste minuut van de baktijd bij de kip zodat de kruiden niet slinken.

Serveer met de kip en de gekookte aardappelen.



wist je dat

Venkel is rijk aan vitamine C, ijzer en is bovendien caloriearm! Over het algemeen is het bovendien zo dat venkel de darmen tot rust brengt. Voor dit doel kun je ook venkelthee drinken.

inspiratie

Naar een recept uit Puur Genieten en toch gezond en slank van Pascal Naessens.