

Volkoren pita met gegrilde kip

Type gerecht: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 30 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

100 gram rodekool
75 gram radijsjes
1/2 rode ui
¼ komkommer
75 ml appelcider
200 g kipfilet
1 el olijfolie
2 volkoren pita's
50 gram hummus

Voedingswaarden

per persoon

Energie 540
Eiwit (g) 36
Koolhydraten (g) 50
Vet (g) 20
Verz. Vet (g) 3
Vezels (g) 7
Zout 0,4

Wist je dat het eten van radijsjes je helpt bij het afvallen?
Ze stimuleren gewichtsverlies en een gezond metabolisme, ze zetten vet om in energie.

Instructies

1. Verwijder de harde kern van de rodekool en snijd de kool in flinterdunne repen.
2. Snijd de radijsjes in plakjes en de ui in halve ringen.
3. Halveer de komkommer in de lengte, verwijder met een theelepel de zaadlijsten en snijd in plakken.
4. Meng de groenten met de cider, breng op smaak met peper en eventueel zout en laat minimaal 20 min. marinieren. Schep af en toe om.
5. Verhit ondertussen de grillpan zonder olie of boter. Halveer de kipfilet en besprenkel met de olie. Breng op smaak met kruiden, peper en eventueel zout. Cril de kip 8 min, en keer halverwege.
7. Verwarm ondertussen de pitabroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat de gemarineerde groenten uitlekken.
8. Vul de pita's met 2 el groenten, kip en 1 el hummus. Serveer met de rest van de coleslaw en hummus.



Blijf Gezond

06-14570762

info@blijfgezondnijkerk.nl | www.blijfgezondnijkerk.nl