

Groentepannetje met kip, koolhydraatarm!

Groentepannetje met kip, een eenpansgerecht dat je regelmatig tegenkomt met aardappels (ook vind je t kant en klaar in t diepvriesvak). Omdat wij, zoals je wellicht weet, wat minder koolhydraten eten, heb ik de aardappels weggelaten en vervangen door blokjes knolselderij.

Het is een gerecht dat je prima deels van tevoren kan klaarmaken en 10 minuten voordat je gaat eten, bak je alles nog even op en je kan aan tafel!

Kortom, zonder koolhydraten, minstens zo lekker, snel klaar, dus wat weerhoudt je om dit een keer te maken?

Voor 4 personen

Bereidingstijd ongeveer 30 minuten

Ingrediënten

- 400 gram kippendijen
- 400 gram (diepvries) sperziebonen
- 600 gram knolselderij
- 3 paprika's
- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel vloeibare bakboter
- 1/2 eetlepel knoflookpoeder
- 1/2 eetlepel uienpoeder

- 2 theelepels gerookte paprikapoeder
- 1 theelepel zout

Bereiding groentepannetje met kip

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en leg een stuk bakpapier op de bakplaat.
2. Snij de knolselderij in schijven en vervolgens in kleine blokjes (ongeveer 1×1 cm).
3. Verdeel de knolselderijblokjes over de bakplaat en schuif deze in het midden van de oven.
4. Haal na 15 minuten de knolselderijblokjes uit de oven (ze zijn behoorlijk gekrompen, het water in de groente is verdampt).
5. Kook de sperzieboontjes volgens gebruiksaanwijzing.
6. Giet het water af en zet de sperzieboontjes apart.
7. Snij de kippendijen in smalle reepjes en verdeel hierover de uienpoeder, knoflookpoeder, 1 theelepel paprikapoeder en een 1/2 theelepel zout.
8. Verwarm de bakboter in een flinke hapjespan en bak de kip om en om gaar.
9. Snij ondertussen de uien, teentje knoflook en paprika's in kleine blokjes.
10. Zodra de kip gaar is, haal deze uit de pan en zet dit ook apart.
11. In het achtergebleven vet bak je nu de uien, knoflook en paprika's op halfhoog vuur zacht.
12. Voeg na een paar minuten de knolselderijblokjes toe zodat deze ook meebakken (alsof t gebakken aardappeltjes zijn).
13. Na ongeveer 5 minuten voeg je de kipreepjes, gekookte sperziebonen, 1 theelepel gerookte paprikapoeder en de 1/2 theelepel zout toe.
14. Roer regelmatig door totdat alles weer warm is en serveer dit groentepannetje met kip in een grote kom.

Eenpansgerechten zijn supermakkelijk en meestal ook goed vooraf klaar te maken. Zo staat bij ons **deze vegetarische schotel "snijbonen met tomaat"** regelmatig op tafel.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
326	13	3,2	24	21	13	2