

Kip a la Florentine, koolhydraatarm

Kip a la florentine. Ook van dit gerecht zijn er vele variaties en eerlijk gezegd weet ik niet wat het “echte” recept is. Maar hoe dan ook, en wat het ook is, het is een lekker koolhydraatarm gerecht.

Zelf hebben wij het deze keer gecombineerd met een simpele salade zoals bijvoorbeeld [deze snijbonensalade](#) of [wortelsalade](#).

2 personen

Bereidingstijd: ongeveer 20 minuten

Ingrediënten

- 300 gram kipfilet (of kippendijen zonder bot / zonder vel)
- 450 gram spinazie
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1/2 bol mozzarella
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 theelepel zout
- Snufje peper
- 10 kleine tomaatjes
- Een paar chili vlokken
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel vloeibare bak en braad

Bereiding kip a la florentine

1. Snij de ui en knoflook in hele kleine stukje.
2. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een wokpan en bak de stukjes ui en knoflook licht aan.
3. Voeg de spinazie en chilivlokken toe.
4. Roer regelmatig om totdat de spinazie geslonken is. Dit duurt slechts een paar minuten.
5. Zet alvast de oven aan op 200 graden.
6. Zodra de spinazie klaar is, doe deze dan in een platte ovenschaal.
7. Snij de kipfilet in grove repen en bestrooi ze met de paprikapoeder, zout en peper.
8. Verwarm de bak en braad in een pan en bak de kipfilet rondom voor ongeveer 5 minuten.
9. Verdeel de kipfilet over de spinazie.
10. Snij de mozzarella in dunne reepjes (of blokjes) en de tomaatjes door de helft.
11. Verdeel dit over de kipfilet.
12. Schuif de ovenschaal in de oven voor 5 minuten.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
467	23	8,5	52	7,5	7	2