Kip-broccoli-venkel-paprika pannetje

Kip-broccoli-venkel-paprika pannetje, een eenpansgerecht, meer is het niet. Eenvoudig van te voren te maken en ook zo klaar.

Venkel wordt wat mij betreft te weinig gebruikt in gerechten. Deze groente heeft een anijsachtige smaak en wordt traditioneel gebruikt in salades of visgerechten. Maar ook de combinatie met paprika en broccoli geeft een verrassend effect.

Venkel bevat veel calcium en ijzer en juist de combinatie met broccoli (bevat o.a. veel magnesium) zorgt dit voor een verantwoorde volwaardige maaltijd.

Bereidingstijd: < 30 minuten

Voor: 4 personen

Ingrediënten

- 1 stronk broccoli (ong. 500 gram)
- 400 gram kippendijen zonder vel (of kipfilet)
- 1 venkel
- 2 paprika’s
- 2 eetlepels ras al hanout
- 1 theelepel peper
- 1 theelepel zout (alleen indien er geen zout in de ras al hanout zit)
- 2 eetlepels vloeibare bakboter

Bereiding kip-broccoli-venkel-paprika pannetje

1. Snij de broccoli in kleine roosjes. Schil de stronk/stam en snij deze in kleine blokjes. Kook de groenten in water met wat zout gaar en zet daarna even apart.
2. Snij ondertussen de kippendijen in stukjes, vermeng deze met de ras al hanout.
3. Verwarm wat bakboter in een hapjespan en bak de kip aan.
4. Snij ondertussen de venkel en paprika's in blokjes/reepjes.
5. Haal de kip uit de pan en roerbak de gesneden groenten in het achtergebleven boter.(kip heeft een veel kortere bereidingstijd en als je dit te lang laat meebakken wordt het droog, daarom handiger om het uit de pan te halen).
6. Als de venkel en paprika voldoende gaar zijn mag de broccoli en kippendijen er weer bij. Laat alles nog even goed doorverwarmen.



Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
248	12	2,5	25,5	5,5	7	0,8