**Spruitjes met kipfilet**

Afbeelding met voedsel, pan, groente, zwart

Automatisch gegenereerde beschrijving

**Benodigdheden 1 Persoon:**

250 gram spruitjes

125 gram kipfilet

1 rode puntpaprika

1 sjalot 1 lente ui 3 teentjes knoflook

paar champignons

handje cashewnoten/walnoten ongezouten

**Bereiding:**

Kipfilet in stukjes en uurtje marineren

Spruitjes schoonmaken en koken tot beetgaar afgieten en uit laten lekken in vergiet

Ui en knoflook fijn snijden en bakken in olijfolie

kipfilet erbij

puntpaprika in ringen snijden en  champignons in plakken

mee laten bakken bij   de kipfilet

Is het vlees gaar de spruitjes erbij en nog even op hoog vuur mee laten wokken...je kunt altijd nog wat peper of paprikapoeder toevoegen

cashewnoten erbij en lente uitjes  en een lekkere maaltijd is klaar