

# KIPFILET - CHAMPIGNONS - PAPRIKA

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 600g kipfilet
- 600g aardappelen
- 2 rode paprika's
- 500 g champignons
- 200 ml lightroom (max. 5-8 %vet)
- 20tal kerstomaatjes
- Halve komkommer
- Klein zakje rucola
- Sap van halve citroen
- Peper en zout
- Komijn, koriander, paprikapoeder
- 2 el olie

## BEREIDINGSWIJZE

Maak de champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes.

Snijd de kipfilets in reepjes. Halveer de paprika's, verwijder het steeltje, de pitten en de zaadlijsten. Blancheer de paprika's een 5tal minuten in water. Laat ze uitlekken en snijd in blokjes.

Laat de olie smelten en roerbak het kippenvlees en de champignons een 10tal minuten en kruid met paprikapoeder. Roer de room en ook de blokjes paprika door dit mengsel. Laat de saus al roerend een 5tal minuten koken.

Neem de pan van het fornuis en breng het gerecht op smaak met peper, zout, komijn en citroensap en bestrooi met een beetje koriander.

Serveer met een gekookte aardappel en een fris slaatje (rucola, kerstomaatjes gehalveerd en stukjes komkommer).

*Recept van InfraLigne Kuurne*

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

464 kcal -16 g V -42 g EW - 40 g Kh

**SMAKELIJK!**