

Kip en Broccoli Roerbak

1 PORTIE

Ingrediënten

- 200 g kipfilet (in blokjes gesneden)
- 150 g broccoli (in kleine roosjes)
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 teentje knoflook (fijngehakt)
- 1 theelepel gember (geraspt)
- 1 eetlepel kokosolie

Bereidingswijze

1. Verhit kokosolie in een pan op hoog vuur.
2. Voeg de blokjes kip toe en roerbak tot ze gaar zijn.
3. Voeg de knoflook en gember toe en bak kort mee.
4. Voeg de broccoli toe en roerbak tot deze knapperig is.
5. Giet de sojasaus over de roerbak en meng goed.
6. Serveer warm.

Opmerking

Sojasaus: kies voor koolhydraatarme sojasaus. Kijk goed naar het etiket. Een goede vuistregel is: 1 gram koolhydraten per eetlepel (15ml)



Gegrilde Zalm met Geroosterde Asperges

1 PORTIE

Ingrediënten

- 2 zalmfilets (ongeveer 150 g per stuk)
- 150 g asperges
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak
- Citroenpartjes (optioneel)

Bereidingswijze

1. Verwarm de grillpan voor op middelhoog vuur.
2. Bestrijk de zalmfilets met olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
3. Grill de zalmfilets ongeveer 3-4 minuten per kant, afhankelijk van de dikte, tot ze gaar zijn.
4. Verhit een beetje olijfolie in een aparte pan en rooster de asperges tot ze knapperig zijn.
5. Serveer de gegrilde zalm met geroosterde asperges en citroenpartjes (indien gewenst).



Bloemkoolrijst met Scampi

1 PORTIE

Ingrediënten

- 100 g scampi (gepeld en schoongemaakt)
- 150 g bloemkoolrijst (fijngemalen bloemkool)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook (fijngehakt)
- 1/2 theelepel chilivlokken (optioneel)
- Zout en peper naar smaak
- Verse peterselie (gehakt, voor garnering)

Bereidingswijze

1. Verhit olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
2. Voeg de scampi toe en bak ze tot ze roze en gaar zijn.
3. Voeg de knoflook en chilivlokken toe en bak kort mee.
4. Voeg de bloemkoolrijst toe en roerbak tot deze gaar is.
5. Breng op smaak met zout en peper.
6. Garneer met verse peterselie en serveer.

