

# Marokkaanse kip met sperziebonen

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 8 UUR + 30 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Doe de ui, knoflook, sinaasappelrasp, sojasaus en de rode peper in een schaal. Voeg vervolgens de olie, ras el hanout en zout toe. Rasp de schil van de sinaasappel en pers hem uit. Doe de rasp en het sap ook in de schaal, samen met de sojasaus. Roer vervolgens alles goed door elkaar. Wrijf de kipfilet goed in met de marinade. Laat de marinade minstens 8 uur intrekken. Verwarm de oven voor op 180 °C. Verhit 1 el olie in een braadpan en braad de kip eerst goudbruin. Zet vervolgens de kip 10-15 minuten in de oven. Kook ondertussen de sperzieboontjes in ca. 10 minuten beetgaar. Serveer de kip met de sperzieboontjes.

## Ingrediënten:

- 120 -150 g kipfilet
- 1/2 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1/2 rode peper, zaadlijsten verwijderd en gesnipperd
- 2 el olijfolie
- 1 el ras el hanout
- Snufje zout
- 1 tl sinaasappelrasp
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 200 g sperzieboontjes



KCAL

520

EIWITTEN

36,5 g

KOOL-  
HYDRATEN

31,7 g

VETTEN

24,3 g

FASE 2B