

# LEKKER & GEZOND DINEREN

## EENPANGERECHT MET KIP EN CHAMPIGNONS

### Ingrediënten: (4 pers.)

600 gr kipfilet  
600 gr aardappelen  
500 gr champignons  
2 uien  
2 rode paprika's  
2 eetlepels paprikapoeder  
1 eetlepel peterselie  
500 ml kippenbouillon  
400 ml halfvolle melk  
4 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel tomatenpuree



### Bereidingswijze:

Snij de kipfilets in blokjes. Maak een marinade met 3 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel paprikapoeder en peterselie. Roer de blokjes kip erdoor en laat een uurtje marineren.

Schil de aardappelen en snij in blokjes. Maak de champignons zuiver en snij in kwartjes. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snij het vruchtvlees in reepjes. Schil de uien en snipper ze fijn.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote pan. Bak er de blokjes kip goudbruin in en haal ze daarna uit de pan. Roerbak de groenten en de aardappelen in de pan.

Kruid het geheel af met 1 eetlepel paprikapoeder en blus met de bouillon. Laat het geheel een 10-tal minuten garen en voeg dan de kippenblokjes weer toe. Roer er de melk en de tomatenpuree erdoor en laat inkoken.

*Smakelijk!*

*Diëtiste Ine Bosmans*