

ROMIGE KIP PESTO



INGREDIËNTEN

- 200 g pasta (penne of fusilli)
- 2 kipfilets, in blokjes
- 2 el groene pesto
- 100 ml room (of plantaardige variant)
- 1 handvol cherrytomaten, gehalveerd
- Olijfolie, peper & zout

BEREIDING

1. Kook de pasta volgens verpakking.
2. Bak de kip in olijfolie tot goudbruin.
3. Voeg room en pesto toe, laat even sudderen.
4. Meng de pasta en cherrytomaten erdoor. Klaar!

Tip: Voeg eventueel wat spinazie toe voor extra groenten.

SNELLE

MEXICAANSE WRAPS



INGREDIËNTEN

- 4 wraps
- 200 g gehakt (rund of kip)
- 1 tl paprikapoeder, ½ tl komijn
- 50 g geraspte kaas
- Sla, tomaat, avocado
- Eventueel wat salsa

BEREIDING

1. Bak het gehakt met kruiden.
2. Vul de wraps met gehakt, kaas en groenten.
3. Even kort opwarmen in de pan of oven.

Tip: Maak er een “meal prep” van: wraps invriezen en later afbakken.

ONE-PAN ZALM MET GROENTEN



INGREDIËNTEN

- 2 zalmfilets
- 1 courgette, in halve maantjes
- 1 rode paprika, in reepjes
- 100 g cherrytomaten
- Olijfolie, citroensap, peper & zout
- Optioneel: couscous of quinoa als bijgerecht

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 200°C.
2. Leg de zalm op een bakplaat, verspreid groenten eromheen.
3. Besprenkel met olie, citroensap, peper & zout.
4. 15-20 min in de oven, tot de zalm gaar is.

Tip: Couscous erbij koken terwijl de oven draait = multitasking.

KIP MET ZOETE

AARDAPPELEN EN BROCCOLI



INGREDIËNTEN

- 2 kipfilets, in blokjes
- 1 grote zoete aardappel, in blokjes
- 200 g broccoli, in roosjes
- 1 el olijfolie
- ½ tl paprikapoeder, peper & zout
- Optioneel: 1 tl honing of sojasaus voor een zoetige touch

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 200°C.
2. Meng zoete aardappel met olie, paprikapoeder, peper & zout, leg op een bakplaat. Bak 10 minuten.
3. Voeg kip en broccoli toe, bak nog 15 minuten tot alles gaar is.
4. Klaar om te serveren!

Waarom beter: Dit is simpel, voedzaam en alles kan op één bakplaat de oven in. Geen extra pannen, geen ingewikkelde sauzen — ideaal voor drukke avonden.