IRIS DAEMS
https://www.irisdaems.be
Grensstraat 24, 2580 Putte & Damstraat 88, 1982 Weerde
0486 27 81 10

RECEPT Ovenschotel kippehapje wortel en bloemkoolcurry

Niet veel tijd vandaag en toch zin in lekker eten? Dan heb ik voor jou een heerlijk gerechtje.
Slechts 3 ingrediënten en de oven doet de rest.. Benieuwd lees dan verder :)

Ingrediënten

- Voor 4 personen
- 500 g kippenhapjes
- 1 bloemkool
- 8 wortelen

Recept

1. Oven voorverwarmen op 180°C
2. Bloemkool in roosjes snijden, wortelen in schijfjes.
3. Olijfolie mengen met look, peper, zout en curry.
4. Alles goed insmeren met een borsteltje.
5. 25 min de oven en klaar is kees

Simpel toch.

Tip zet onder de oven nog wat paprika's met fetakaas - deze kan je als lunch de dag erna opeten samen met een gemengd slaatje

Leer efficiënt koken en je merkt dat het helemaal niet zo moeilijk is.

Smakelijk
Iris

Heb je dit recept gemaakt? Vergeet mij dan niet te taggen @irisdaemsdietistenpraktijk . Alvast bedankt en vooral ENJOY