

## INGREDIËNTEN VOOR ÉÉN PERSOON

1st kipfilet, ±120 gram  
1el roomboter  
1el extra Vergine olijfolie  
170gr sperziebonen  
1 wortel  
1 takje rozemarijn  
2 sjalotjes  
2el paddenstoelen saus

## INGREDIËNTEN PADDENSTOELEN SAUS

60gr kastanje champignons  
2el slagroom  
1tl extra Vergine olijfolie  
1 mespunt peper  
1 sjalotje  
Snufje zeezout

DINER

FoodChallenge

## GEGRILDE KIP MET WASPEEN EN SPERZIEBOONTJES

### BEREIDINGSWIJZE KIPFILET MET GROENTEN

- Snijd de waspeen in plakjes van ongeveer 1 cm;
- Oven op 180 graden voorverwarmen;
- Bak de kipfilet in roomboter goudbruin aan beide kanten en laat in de oven doorgaren;
- Laat de boontjes garen in een pan met water, zout en rozemarijn;
- Fruit de uien in olijfolie;
- Voeg de boontjes en wortel toe;
- Op smaak maken met peper uit de pepermolen en eventueel met zout.

### BEREIDINGSWIJZE PADDENSTOELEN SAUS

- Snijd de champignons in plakjes;
- Fruit het uitje in de olijfolie en voeg de champignons toe;
- Voeg room toe en laat het geheel inkoken;
- Maak op smaak met de peper en het zeezout.