



Krieltjes met kipfilet en broccoli

2 personen – hoofdgerecht

 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  350 g krieltjes (koelvers)
-  300 g broccoli (in roosjes, steel in plakjes)
-  250 g kipfilets (in 4 stukken)
-  2½ el olijfolie
-  1 teentje knoflook (geperst)
-  1 tl gedroogde oregano
-  75 g tzatziki

MATERIAAL: airfryer, ovenschaal voor de airfryer

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de airfryer voor op 180 °C.
2. Doe de krieltjes met de broccoli in een schaal.
3. Voeg 1½ el olijfolie, de knoflook, de oregano en zout en peper naar smaak toe.
4. Schep goed om.
5. Verdeel de krieltjes en de broccoli over het mandje van de airfryer.
6. Bak de krieltjes met de broccoli in de airfryer op 180 °C 8 minuten.
7. Bestrijk de kipfilet met de laatste 1 el olijfolie en bestrooi met zout en peper naar smaak.
8. Schep na 8 minuten de krieltjes met de broccoli om en leg er de stukken kipfilet op.
9. Bak de krieltjes met de broccoli en de kip in de airfryer in nog 10 minuten goudbruin en gaar.
10. Serveer met de tzatziki.

BRON: boodschappen.nl

