

## Ovenschotel met broccoli en kip

### *Ingrediënten:*

- 450 gr broccoliroosjes
- 250 gr kastanjechampignons
- 40 gr geraspte Parmezaanse kaas
- 115 gr Philadelphia roomkaas naturel
- 30 gr crème fraîche
- 150–200 ml water
- 1 blokje kippenbouillon
- 3 el citroensap
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- zout en peper naar smaak



### *Bereiding:*

1. Snijd op een grote snijplank de champignons, ui en knoflook in kleine stukjes. Pak dan een snijplank speciaal om gevogelte op te snijden en snijd hierop de kipfilet in kleine blokjes. Verwarm in een koekenpan de olijfolie en boter. Fruit de ui en knoflook en voeg dan de blokjes kipfilet toe en bak deze gaar en goudbruin.
2. Verwarm vervolgens de oven voor op 180 graden. Voeg dan de broccoli, champignons, water, bouillon, citroensap, roomkaas en crème fraîche toe aan de pan en breng aan de kook. Kook de inhoud van de pan ongeveer 10 minuten (zonder deksel op de pan).
3. Doe de inhoud van de pan dan in een grote ovenschaal en strooi vervolgens de Parmezaanse kaas over de ovenschotel. Bak de ovenschotel 20-25 minuten in de voorverwarmde oven. Eet smakelijk!

Eet smakelijk!

Bron: [www.lowcarbchef.nl](http://www.lowcarbchef.nl)