



Kip-broccolischtel met kaassaus

Eiwitrijke ovenschtel met mals kippenwit en broccoli in een lichte kaassaus. Voedzaam, licht en zonder aardappel of deeg.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	30'	4	Ovenschtel

Ingrediënten

- 500 g kipfilet
- 1 grote broccoli
- 30 g boter
- 30 g bloem
- 500 ml magere melk
- 100 g geraspte lichte kaas
- 1 theelepel mosterd
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Verdeel de broccoli in roosjes en kook ze 5 minuten beetgaar. Giet af.
2. Snijd de kipfilet in blokjes en bak ze 6 minuten in wat olijfolie tot ze net gaar zijn. Kruid met zout en peper.
3. Smelt de boter in een steelpan, roer de bloem erdoor en laat 2 minuten garen. Voeg al roerend de melk toe en laat 5 minuten indikken. Roer de mosterd en de helft van de kaas erdoor.
4. Meng de kip en broccoli en schep ze in een ovenschotel. Giet de kaassaus erover.
5. Bestrooi met de rest van de kaas en bak 20 tot 25 minuten tot de bovenkant licht goudbruin is.

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)