

Recept voor de eetweek

Gegrilde kalkoenfilet met broccoli

Hoofdgerecht voor de eetweek

Bereiding:

- Bestrooi de kalkoenfilets met marjolein en peper en bestrijk ze dun met olie.
- Kook de broccoli in ruim kokend water 6 minuten.
- Verhit de grillpan voor, leg de gemarineerde kalkoenfilet erin en rooster aan beide kanten bruin en gaar in 3-4 minuten per kant.



1 persoon - 240 kcal

Ingrediënten:

- 125 gram kalkoenfilet
- 200 gram broccoli, in roosjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel marjolein
- Peper