

**BiSqi**  
HOMEMADE COOKIE DIET



**BiSqi**  
HOMEMADE COOKIE DIET

### Eetschema dag 1

#### **Kip met spinazie, ajuin en bloemkoolpuree**

(voor 2 personen)

2 handjes verse spinazie

1 grote ajuin

2 kipfilets

1 kleine bloemkool

0,5 bouillonblokje

Peper en zout

(eventueel kippenkruiden)

Snij de roosjes van je bloemkool en snij de ajuin in blokjes.

Zet een kookpot met water op het vuur, Van zodra het water kookt voeg je de bloemkool roosjes en het half bouillonblokje toe aan het kokende water.

Terwijl de bloemkool kookt zet je een pan op het vuur en voeg je een lepel olijfolie toe. Bak je kipfilet tot hij helemaal gaar is vanbinnen. Vergeet geen peper en zout of kippenkruiden toe te voegen.

Terwijl de kipfilet bakt en de bloemkool kookt kan je een 2° pan op het vuur zetten met daarin een lepel olie. Bak nu de fijngesneden ajuin in de pan. Van zodra de ajuin een bruine kleur heeft kan je de spinazie toevoegen. Kruid bij met peper en zout.

Giet de bloemkool af als hij helemaal zacht gekookt is. Doe hij na het afgieten in de keukenmachine en pureer hem tot het een gladde massa geworden is.

Eenmaal de kipfilet volledig gebakken is kan je hem op een bord serveren met de gebakken spinazie en ajuin en voeg je de bloemkoolpuree toe. Smakelijk!