

Oosterse kip met spruiten en witte kool



15 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	245 Kcal
Koolhydraten	10.5 g
Eiwitten	39.1 g
Vet	5.2 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim rijst
- 50 g spruiten, schoongemaakt
- 40-50 g kipfilet, in reepjes
- 1 tl sambal oelek
- 1 tl sesamolie
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 50 g witte kool, gesneden

BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook ondertussen de spruitjes in circa 5 minuten beetgaar en giet deze vervolgens af. Meng de kip met de sambal, sesamolie en sojasaus. Verhit de wok en roerbak de kip 4 minuten. Voeg de spruitjes en kool toe en roerbak nog 4 min. Voeg de rijst toe en laat nog even mee verwarmen.

TIP: -