PS. food & lifestyle

FASE 2A

Marokkaanse kippenlevertjes



30 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**370 Kcal**
Koolhydraten	**15.5 g**
Eiwitten	**41.6 g**
Vet	**14.9 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim sojarijst
- 50 g champignons, in plakjes
- 1 groene paprika, in stukjes
- ½ ui, gesnipperd
- 1 tomaat ontveld, zaadjes verwijderd en in stukjes gesneden
- 40-50 g kippenlevertjes
- Zout
- Peper
- 1 snufje saffraan
- 1 el olijfolie
- 1 cm geraspte gember
- Kippenbouillonblokje

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C. Kook de PowerSlim sojarijst 15-20 minuten in water met een bouillonblokje. Verhit de olijfolie in een koekenpan. Fruit de uien tot ze goudbruin zijn, voeg de kippenlevertjes toe en bak nog circa 3 minuten. Voeg nu de groenten toe en laat nog circa 3 minuten bakken. Voeg de rijst, saffraan en gember toe. Doe het mengsel over in een ovenschaal. Giet er al roerend 1,5 kopje hete kippenbouillon bij, doe het deksel op de pan en zet die ongeveer 20 minuten in de oven. Daarna moet al het water verdampt zijn.