PS. food & lifestyle

FASE 1

Kipspies met rabarbermoes



15 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**269 Kcal**
Koolhydraten	**4.4 g**
Eiwitten	**30 g**
Vet	**12.2 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 120-150 g kipfilet, in stukjes
- 200 g rabarber, in stukjes
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- Vloeibare zoetstof
- Snufje kaneel
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Breng de stukjes rabarber in een bodempje water aan de kook en laat ze circa 10 minuten zachtjes koken tot ze zacht zijn. Blijf erbij staan en roer regelmatig goed door. Wrijf de kip in met de olie en breng op smaak met peper en zout. Rijg de stukjes kip aan een spies. Laat een grillpan goed heet worden en bak de spies aan beide kanten in circa 3-5 minuten goudbruin en gaar. Giet het water af en pureer de rabarber met de staafmixer tot een moes. Voeg het citroensap, de kaneel en naar smaak wat zoetstof toe en meng goed door elkaar. Serveer de rabarbermoes met de kipspies.

TIP: DE RABARBERMOES WORDT NOG LEKKERDER MET EEN BEETJE VANILLEMERG VAN EEN VANILLESTOKJE.