

Risotto met kip



25 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	371 Kcal
Koolhydraten	14.9 g
Eiwitten	43.3 g
Vet	14.9 g
Vezels	6.3 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- 40-50 g kipfilet in stukjes
- 2 el roomkaas light
- 50 g courgette in stukjes
- 50 g prei in stukjes
- Handje rucola
- ½ sjalotje, gesnipperd
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- 1 tl citroenrasp
- ½ tl gedroogde tijm
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de sjalot en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de kipfilet toe en bak deze rondom bruin. Voeg de courgette en de prei toe en bak nog 3-4 minuten mee. Giet de rijst af en voeg toe aan de kip. Voeg de roomkaas, tijm en het citroensap en -rasp toe en meng goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout. Maak de risotto af met een handje rucola.

TIP: VANAF FASE 2 IS HET LEKKER OM DEZE RISOTTO AF TE MAKEN MET EEN KLEIN HANDJE GERASPT PARMEZAANSE KAAS