2A Vlees

Kip met bloemkoolrijst en geroerbakte paksoi en prei

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de paksoi in stukken, de prei in ringen en pers de knoflook. Marineer de kipfilet minimaal 10 minuten in een mengsel van een eetlepel olijfolie, een eetlepel sojasaus, een half teentje geperste knoflook, versgemalen peper, zout en chilivlokken. Verhit een koekenpan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Haal de kipfilet uit de pan. Verhit de overige olijfolie en roerbak de paksoi en prei met de overgebleven knoflook circa 5-6 minuten. Breng op smaak met de overgebleven sojasaus en wat versgemalen peper. Kook ondertussen de bloemkoolrijst in 1-2 minuten gaar. Serveer de bloemkoolrijst met de kip en groenten.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 50 g bloemkoolrijst
- [ ] 100 g paksoi
- [ ] 100 g prei
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 2 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 1 ½ el olijfolie
- [ ] Chilivlokken
- [ ] Versgemalen peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**340 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**17 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**33 g**