



1A+1B

Vlees

Kip tandoori met snijbonen



Bereidingstijd
30 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de kipfilet in blokjes, de kastanjechampignons in kwarten en de snijbonen in reepjes. Snipper het sjalotje en hak de gember en knoflook fijn. Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kom en laat de kip minimaal 15 minuten marineren. Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olijfolie in een pan en fruit het sjalotje. Voeg de kipfilet en kastanjechampignons toe en bak circa 10 minuten. Kook ondertussen de snijbonen gaar. Serveer de sojarijst met de snijbonen, kip en kastanjechampignons en garneer met de roomkaas en peterselie.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 40-50 g kipfilet
- ☐ 100 g kastanjechampignons
- ☐ 50 g snijbonen
- ☐ ½ sjalotje
- ☐ 1 el roomkaas light
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ 1 takje peterselie

Voedingswaarden per persoon

Energie	436 kcal
Koolhydraten	12 g
Vet	21 g
Vezels	8 g
Eiwit	47 g