



1A+1B

Vlees

Oosterse kip met spruiten en witte kool



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook ondertussen de spruitjes in circa 5 minuten beetgaar en giet deze vervolgens af. Meng de kip met de sambal, sesamolie en sojasaus. Verhit de wok en roerbak de kip 4 minuten. Voeg de spruitjes en kool toe en roerbak nog 4 min. Voeg de rijst toe en laat nog even mee verwarmen.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle rijst
- ☐ 50 g spruiten, schoongemaakt
- ☐ 40-50 g kipfilet, in reepjes
- ☐ 1 tl sambal oelek
- ☐ 1 tl sesamolie
- ☐ 1 el Kikkoman sojasaus
- ☐ 50 g witte kool, gesneden

Voedingswaarden per persoon

Energie	245 kcal
Koolhydraten	10 g
Vet	5 g
Eiwit	39 g