



1A+1B

Vlees

Rijst kipkerrie



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking in ruim water met een half blokje kipbouillon. Verwarm 1 el olie in een pan. Voeg de knoflook, lente-ui en kipfilet toe. Bak deze totdat de kip goudbruin en bijna gaar is. Voeg het kerriepoeder, roomkaas light en taugé toe en roer alles even goed door. Breng op smaak met peper en zout en schep de rijst erdoorheen.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 40-50 g kipfilet in reepjes
- ☐ 100 g taugé
- ☐ 1 lente-ui in ringen
- ☐ 1 tl roomkaas light
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 2 tl kerriepoeder
- ☐ 1 teen knoflook, geperst
- ☐ ½ blokje(kippen)bouillon
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	336 kcal
Koolhydraten	11 g
Vet	13 g
Vezels	5 g
Eiwit	42 g