



1A+1B

Vlees

Rijst met kip en salade



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de tomaat en komkommer in stukken, de kipfilet in reepjes, de ui in halve ringen en pers de knoflook. Breng de kipfilet op smaak met het paprikapoeder, chilivlokken, peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en fruit daarin de knoflook en ui. Voeg de kipfilet toe en bak goudbruin en gaar. Maak een salade van de ijsbergsla, komkommer en tomaat. Serveer met de kip en sojarijst.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 40-50 g kipfilet
- ☐ 50 g tomaat
- ☐ 100 g komkommer
- ☐ 20 g ijsbergsla
- ☐ ¼ ui
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 tl paprikapoeder
- ☐ ½ tl chilivlokken
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	352 kcal
Koolhydraten	12 g
Vet	13 g
Vezels	6 g
Eiwit	44 g