1A+1B Vlees

Risotto met kip

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de sjalot en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de kipfilet toe en bak deze rondom bruin. Voeg de courgette en de prei toe en bak nog 3-4 minuten mee. Giet de rijst af en voeg toe aan de kip. Voeg de roomkaas, tijm en het citroensap en -rasp toe en meng goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout. Maak de risotto af met een handje rucola.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g kipfilet in stukjes
- [ ] 2 el roomkaas light
- [ ] 50 g courgette in stukjes
- [ ] 50 g prei in stukjes
- [ ] Handje rucola
- [ ] ½ sjalotje, gesnipperd
- [ ] ½ teentje knoflook, geperst
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 1 tl citroenrasp
- [ ] ½ tl gedroogde tijm
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**371 kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Vet	**14 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**43 g**