

KIP & GROENTEN IN PINDASAU

2 personen / 567 kcal voedingswaarden

Ingrediënten:

- 200 gram bloemkoolrijst
- 1 eetlepel olie
- 200 gram kippendijen
- ½ teen knoflook
- 1 prei
- 100 gram (gesneden) spitskool
- 200 gram satésaus kant-en-klare
- 125 gram winterpeen
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de kippendijen in blokjes. Snijd de knoflook fijn. Snijd de prei in schuine ringen. Snijd de winterpeen in halve plakjes. Verhit 1 eetlepel olie en roerbak hierin de kippendijen 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de laatste minuut de knoflook toe. Schep de kip uit de wok en houd warm onder een deksel. Wok in de overgebleven olie de prei en de spitskool 4 minuten tot de spitskool slinkt. Breng op smaak met peper. Voeg de satésaus en 50 ml water toe. Breng al roerend tegen de kook aan. Voeg de winterpeen toe, dek af en stoof op laag vuur ca. 8 minuten. Voeg de kip toe en warm nog 2 minuten door. Breng ondertussen water met zout aan de kook, voeg de bloemkoolrijst toe en kook 2 minuten. Serveer het groentegerecht met de bloemkoolrijst.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	567 kcal
Eiwit:	58,3 gram
Koolhydraten:	92,4 gram
- waarvan suikers:	59,4 gram
Vet:	52,1 gram
Vezels:	18,9 gram
Zout:	3,4 gram