

# GEBAKKEN RIJST MET JAPANESE WOK GROENTE EN VEGA KIP

2 personen / 515 kcal per persoon

## Ingrediënten:

- 130 gram basmatirijst
- 2 cm verse gember
- 100 gram Quorn 'chicken free slices'
- 175 gram tomato frito
- 2 eetlepels zoete chilisaus
- 1 eetlepel olie
- 400 gram Japanse wok groente
- 10 gram amandelschaafsel
- peper en zout



## Bereiding:

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm vervolgens het amandelschaafsel in een droge koekenpan tot deze lichtbruin van kleur is geworden. Schil en rasp de gember. Verhit de olie in de wok en roerbak de groente en gember 5 minuten. Voeg de rijst toe en bak nog 1 minuut mee. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Snijd ondertussen de 'chicken free slices' in repen van 1 cm breed en doe samen met de tomato frito en chilisaus in een koekenpan. Breng aan de kook en laat 4 minuten op laag vuur stoven. Verdeel de gebakken rijst en kip met tomatensaus over de borden en top het af met het amandelschaafsel.

## Voedingswaarde per persoon:

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Energie:           | 515 kcal  |
| Eiwit:             | 15,1 gram |
| Koolhydraten:      | 75,3 gram |
| - waarvan suikers: | 17,8 gram |
| Vet:               | 16,6 gram |
| Vezels:            | 7,8 gram  |
| Zout:              | 2,0 gram  |