

KIPRAGOUT MET RIJST EN WORTELSALADE

2 personen / 577 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 eetlepel vloeibare honing
- 2 eetlepels azijn
- 300 gram winterpeen
- 130 gram basmati rijst
- 150 gram kipdijfilet
- 15 gram ongezouten roomboter
- 1 eetlepel tarwebloem
- 50 ml kraanwater
- 75 gram roomkaas kruiden
- peper en zout



Bereiding:

Meng in een kom de honing met de azijn en peper en zout. Rasp de winterpeen en schep door de dressing. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kipdijen in stukjes. Verhit ondertussen de boter in een koekenpan en bak de kip in 6 min. goudbruin. Voeg de bloem toe en bak 2 min. mee. Voeg het water en de roomkaas toe en roer tot een gebonden saus ontstaat. Verwarm nog 3 min. op laag vuur. Serveer de kipragout met de rijst en de salade.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	577 kcal
Eiwit:	21,5 gram
Koolhydraten:	64,8 gram
- waarvan suikers:	10,9 gram
Vet:	23,8 gram
Vezels:	7,4 gram
Zout:	1,8 gram