

KIPRAGOUT MET KASTANJECHAMPIGNONS & BROCCOLIRIJST

2 personen / 395 kcal per portie

Ingrediënten

- 75 gram basmatirijst
- 15 gram ongezouten roomboter
- 150 gram gesneden uien
- 200 gram kipfilet blokjes
- 200 gram kastanjechampignons
- 1 eetlepel tarwebloem
- 1/2 kippenbouillontablet
- 75 ml water
- 200 gram broccolirijst
- 10 gram verse selderij
- peper en zout



Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout. Verhit de boter in een hapjespan en fruit de ui 3 minuten op middelhoog vuur. Snijd ondertussen de champignons in parten. Voeg de kip en champignons toe aan de gefruite ui en voor bak 5 minuten. Roer regelmatig. Zet het vuur lager. Voeg de bloem toe en bak nog 2 minuten. Verkrumel de bouillontablet boven de pan en draai wat verse peper erbij en voeg het water toe. Laat 5 minuten koken. Voeg eventueel extra water toe als de saus te dik is. Schep n de broccolirijst bij de gekookte rijst na het afgieten en laat deze 5 minuten met de deksel op de pan stomen. Snijd de selderij grof. Verdeel de broccolirijst en ragout over de borden. Strooi de selderij over de ragout en serveer.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	395 kcal
Eiwit:	33,8 gram
Koolhydraten:	40,4 gram
- waarvan suikers:	6,0 gram
Vet:	9,3 gram
Vezels:	6,8 gram
Zout:	1,9 gram