

PITTTIGE KIP-BROCCOLI

2 personen / 550 kcal per portie

Ingrediënten:

- 200 ml kokosmelk
- 150 ml kraanwater
- 150 gram (pandan) rijst
- 200 gram kippendij
- ½ rode ui
- 250 gram broccoli
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel zoute sojasaus
- ½ theelepel chilipoeder



Bereiding:

Breng de kokosmelk met het water en zout naar smaak aan de kook. Voeg de rijst toe en kook die in x minuten gaar (kijk op de verpakking voor kooktijd). Snijd de kipfilet in blokjes, snipper de ui en verdeel de broccoli in zeer kleine roosjes. Verhit in een wok de olie en bak de kipfilet al omscheppend goudbruin. Bak de ui 1 min. Mee. Voeg de broccoli en bak deze al omscheppend in 7-8 min. knapperig gaar. Voeg eventueel een paar eetlepels water toe. Breng de kipfilet met de broccoli op smaak met de sojasaus en de chilipoeder.