

GEHACKT KIP IN ZOETZURE SAUS MET PUNTPAPRIKA EN RIJST

2 personen / 575 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 teen knoflook
- 2 rode puntpaprika's
- 200 gram kipfilet
- 1 eetlepel olie
- 70 gram tomatenpuree
- 3 eetlepels zoete chilisaus
- ½ kippenbouillontablet
- 1 eetlepel (zoete) sojasaus
- 200 ml kokend water
- 130 gram rijst
- 125 gram verse ananasstukjes
- zout



Bereiding:

Kook de rijst volgens omschrijving op de verpakking. Maak de knoflook schoon en snijd fijn. Was de paprika's, verwijder de steelaanzet en zaadlijsten met een scherp mesje. Snijd het vruchtvlees in dunne ringen. Snijd de kipfilet in stukjes van 2 cm. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de knoflook 30 seconde. Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut mee. Roer de chilisaus, bouillontablet, sojasaus en het hete water erdoor tot een gladde saus. Breng al roerend aan de kook, voeg de paprika en kip toe en laat 10 minuten op laag vuur stoven met de deksel op de pan. Roer regelmatig. Halveer de ananasblokjes. Roer de ananas met het sap door de zoetzure kip. Serveer de zoetzure kip samen met de rijst.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	575 kcal
Eiwit:	26,9 gram
Koolhydraten:	73,8 gram
- waarvan suikers:	25,7 gram
Vet:	16,3 gram
Vezels:	6,0 gram
Zout:	2,6 gram