

KIP MET PAPRIKA IN ZOETZURE SAUS



2 personen / 528 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 120 gram basmatirijst
- 1 rode paprika
- ½ gele paprika
- 200 gram kipdijfilet
- 200 gram tomatenblokjes in blik
- 3 eetlepels sweet chilisaus
- 140 gram ananasschijven op sap (uitlekgewicht)
- peper en zout
- evt. bosuitje

Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat staan tot gebruik. Halveer ondertussen de paprika's, verwijder de steelaanzet en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Snijd de kipdijfilet in reepjes. Verhit een hapjespan zonder olie en bak de kip samen met de paprika 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de tomatenblokjes en sweet chilisaus toe en laat op laag vuur ca. 8 minuten stoven. Breng op smaak met peper en zout. Laat de ananas uitlekken. Snijd de ananas in stukjes en roer door de zoetzure kip. Serveer zoetzure kip met de rijst.

KIP MET PAPRIKA IN ZOETZURE SAUS

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	528 kcal
Eiwit:	27,7 gram
Koolhydraten:	78,1 gram
- waarvan suikers:	27,8 gram
Vet:	10,2 gram
Vezels:	6,8 gram
Zout:	1,5 gram