

TJAP TJOY

2 personen / 578 kcal per portie

Ingrediënten:

- 400 gram roerbakgroenten Italiaans met kastanjechampignons
- 1 puntpaprika
- 100 gram winterwortel
- 200 ml kippenbouillon
- 3 theelepels maïzena
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels sojasaus
- 200 gram kippendijen
- 1 eetlepel olijfolie
- 140 gram pandanrijst
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de kippendijen in blokjes. Schaaf de wortel in hele dunne plakjes. Snijd de puntpaprika in halve ringen. Snijd de knoflook fijn. Maak de kippenbouillon door 1 tablet op te lossen in 500 ml kokend water. Kook de rijst met eventueel zout in 10 minuten gaar. Giet af en laat met de deksel op de pan 10-15 minuten staan. Verwarm de olie in een pan en bak de kip in 2 minuten aan samen met en knoflook en gember. Voeg de groenten toe en roerbak 2 minuten. Voeg de sojasaus toe en bak dit kort mee. Giet daarbij de kippenbouillon en voeg aan met water totdat de groenten en kip net onder staan. Laat dit 10 minuten op matig vuur smoren met deksel op de pan. Meng in een kopje de maïzena met een beetje water. Haal de deksel van de pan en voeg het maïzena papje toe aan de saus. Kook in totdat de saus bint. Breng verder smaak met peper en eventueel zout.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	578 kcal
Eiwit:	59,5 gram
Koolhydraten:	149,6 gram
- waarvan suikers:	19,6 gram
Vet:	30,6 gram
Vezels:	14,8 gram
Zout:	6,3 gram