

ZOETE KIP EN PEULTJES



2 personen / 479 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 120 gram basmatirijst
- ½ middelgrote ui
- 1 teen knoflook
- 100 gram verse peultjes
- ¼ Chinese kool
- 200 gram kipdijfilet
- 1 eetlepel olijfolie
- 1½ eetlepel sojasaus
- ½ eetlepel lichte of donkere basterdsuiker
- peper en zout

Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Snijd de ui in ringen en de knoflook fijn. Was de groente voor gebruik. Breek het uiteinde af van de peultjes en trek daarbij gelijk het draadje los. Snijd het blad in tweeën. Snijd beide delen los van elkaar in reepjes. Snijd de kipfilet in reepjes en bestrooi met peper en zout. Verhit de olie in een wok en bak de kip in 3 minuten bruin. Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut. Schep de kip uit de wok en houd

ZOETE KIP EN PEULTJES

warm onder aluminiumfolie. Bak de ui 1 minuut in het achtergebleven bakvet in de wok. Voeg de peultjes, onderste deel van het koolblad, sojasaus en suiker toe en roerbak 4 minuten tot de peultjes beetgaar zijn. Schep de kip en bovenste deel van de koolreepjes erdoor en roerbak nog 2 minuten. Verdeel de zoete kip over de borden. Serveer met de rijst.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	479 kcal
Eiwit:	26,1 gram
Koolhydraten:	57,5 gram
- waarvan suikers:	7,5 gram
Vet:	15,1 gram
Vezels:	4,4 gram
Zout:	2,3 gram