

ZOETZURE KIP MET RIJST

2 personen / 591 kcal per portie

Ingrediënten:

- 140 gram zilvervliesrijst
- 200 gram kipdijen
- 75 ml curry kruidenketchup
- 1 groene paprika
- 1 eetlepel ongezouten roomboter
- 210 gram halve abrikozen op siroop (uitlekgewicht, blik à 420 g)
- 1½ eetlepel azijn
- peper en zout



Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kipdijen in stukken van ca. 2 cm. Meng de kip met 1 eetlepel kruidenketchup. Maak de paprika schoon en snijd in stukken. Verhit de boter in een braadpan. Bak de kipfilet in ca. 3 minuten rondom bruin. Bak de paprika ca. 2 minuten mee. Laat de abrikozen uitlekken en vang het sap op. Voeg 75 ml van de abrikozen sap, de azijn en de rest van de ketchup aan de kip toe. Laat het geheel ca. 10 minuten onafgedekt sudderen. Warm de laatste minuut de abrikozen mee. Breng op smaak met peper en zout. Serveer met de rijst.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	591 kcal
Eiwit:	25,2 gram
Koolhydraten:	87,7 gram
- waarvan suikers:	31,5 gram
Vet:	15,5 gram
Vezels:	4,0 gram
Zout:	2,2 gram