

KIPROERBAK MET RIJST



2 personen / 482 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 130 gram zilvervliesrijst
- 200 gram gebroken sperzieboon
- 1 eetlepel olie
- 175 gram kippendijfilet
- $\frac{3}{4}$ eetlepel kerriepoeder
- 225 gram bami groentepakket
- 20 gram verse selderij
- peper en zout

Bereiding:

Kook de rijst in een ruime pan water met wat zout volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de sperziebonen 8 minuten mee. Giet de rijst en sperziebonen af en laat staan met de deksel op de pan. Snijd de kippendijfilet in blokjes. Verhit ondertussen de olie in een hapjespan en roerbak de kip met de kerrie en peper naar smaak 4 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om. Halveer de rode peper uit de bami groenten in de lengte, verwijder de steelaanzet en zaadlijsten en snijd in dunne ringetjes. Voeg de groente toe met een hoeveelheid rode peper (afhankelijk hoe pittig je het wil hebben) aan de kip en roerbak al omscheppend 4 minuten op hoog vuur. Snijd ondertussen de selderij fijn. Voeg

KIPROERBAK MET RIJST

de rijst, sperziebonen en selderij toe aan de pan en roerbak 2 minuten mee.
Breng op smaak met eventueel peper en zout.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	482 kcal
Eiwit:	33,6 gram
Koolhydraten:	62,8 gram
- waarvan suikers:	4,5 gram
Vet:	10,4 gram
Vezels:	9,9 gram
Zout:	1,3 gram