

RIJST MET KIP IN PINDADRESSING EN GROENTES



2 personen / 552 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 120 gram basmati rijst
- ½ teen knoflook
- ½ komkommer
- 1½ eetlepel natuuraazijn
- 125 gram winterpeen
- 200 gram sperziebonen
- 200 gram kipdijfilet
- 2 eetlepels 100% pindakaas naturel
- 3 eetlepels water
- ½ theelepel sambal
- versgemalen peper en zout

Bereiding:

Snijd de knoflook fijn. Kook de rijst in kokend water met zout samen met de knoflook volgens de aanwijzingen op de verpakking van de rijst en giet af. Laat staan tot gebruik. Schaaf ondertussen de komkommer met de kaasschaaf of dunschiller in de lengte in flinterdunne plakken en meng met $\frac{2}{3}$ van de azijn en wat peper. Laat staan tot gebruik. Halveer de winterpeen in de lengte en snijd in dunne schuine plakken van ca. $\frac{1}{2}$ cm. Kook de sperziebonen 9 minuten. Voeg de

RIJST MET KIP IN PINDADRESSING EN GROENTES

laatste 3 minuten de peen toe. Giet de groentes af en breng op smaak met peper. Snijd ondertussen de kip in dunne reepjes. Verhit een koekenpan en bak de kip ca. 3-4 minuten op hoog vuur gaar. Meng de pindakaas met de rest van de azijn, sambal en het water en schep om met de kip. Gebruik meer water als je de saus dunner wil hebben. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel de rijst en groentes over borden en verdeel de kip met de pindadressing erover. Serveer met de komkommerlinten.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	552 kcal
Eiwit:	32,5 gram
Koolhydraten:	56,3 gram
- waarvan suikers:	6,0 gram
Vet:	19,8 gram
Vezels:	8,8 gram
Zout:	1,3 gram