

HETE KIP MET KOMKOMMERSALADE



2 personen / 593 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 130 gram basmati rijst
- 1 komkommer
- 1 eetlepel (witte wijn) azijn
- 200 gram kipdijfilet
- 1 eetlepel olijfolie
- 50 ml ketjap manis
- 25 ml curry of ketchup
- 100 ml kraanwater
- 1½ eetlepel pindakaas
- 1 theelepel sambal oelek
- peper en zout

Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Schaaf de komkommer in plakjes of lange linten. Marineer de komkommer in de azijn en breng op smaak met (versgemalen) peper en zout. Snijd de kipdijfilet in reepjes. Breng de kip op smaak met (versgemalen) peper en zout. Verhit de olie in een braadpan en bak de kipreepjes goudbruin. Voeg de ketjap, curry en het water toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag en stoof de kip 15 minuten. Roer de

HETE KIP MET KOMKOMMERSALADE

pindakaas erdoor, tot een dikke saus ontstaat. Breng de kip pittig op smaak met de sambal. Laat de kip nog 5 minuten zachtjes stoven. Serveer de hete kip met de rijst en de komkommersalade.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	593 kcal
Eiwit:	29,1 gram
Koolhydraten:	70,9 gram
- waarvan suikers:	17,6 gram
Vet:	20,4 gram
Vezels:	3,2 gram
Zout:	3,2 gram