

EENPANSRIJSTSCHOTEL MET KIP, SNIJBONEN EN TOMAATJES

2 personen / 510 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 200 gram kipdijfilet
- 1 eetlepel olijfolie
- Kruidenmix
 - 1 theelepel paprika poeder
 - 1 theelepel knoflookpoeder
 - 1 theelepel gemberpoeder
 - 1 theelepel gemalen kardemom
 - 1 theelepel gemalen koriander
 - ½ theelepel zout
 - ½ theelepel chilivlokken / chilipoeder
- 200 gram snijbonen
- 150 gram pandanrijst
- 300 ml kokend water
- 150 gram cherrytomaatjes
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de kipdijfilet in reepjes van 1.5 cm dik. Verhit de olie in een hoge hapjespan (Ø 28 cm) en bak de kipfilet met de kruiden 5 minuten op middelhoog vuur. Snijd ondertussen de snijbonen in stukken van 3 cm. Doe de snijbonen met de rijst bij de kip en roerbak 1 minuut mee. Giet het kokende water erbij en kook 10 minuten met de deksel op de pan. Halveer de tomaten en roerbak nog 2-3 minuten zonder deksel. Breng verder op smaak indien nodig met peper en zout.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	510 kcal
Eiwit:	26,6 gram
Koolhydraten:	63,5 gram
- waarvan suikers:	3,5 gram
Vet:	15,5 gram
Vezels:	6,7 gram
Zout:	1,3 gram