

GELE RIJST MET CHORIZO

2 personen / 553 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 100 gram chorizoworst
- 1 ui
- 130 gram gele rijst
- 300 ml kraanwater
- ½ kippenbouillontablet
- 1 tomaat
- 150 gram diepvries tuinerwten
- takjes verse peterselie
- peper en zout



Bereiding:

Verwijder het vel van de chorizo en snijd de worst in blokjes. Snipper de uien. Verhit een hapjespan en bak de worst met de ui voor 5 minuten. Schep de rijst erdoor en bak 1 minuut mee. Voeg het water toe, verkruimel het bouillontablet erboven en breng aan de kook. Draai het vuur laag en kook de rijst 8 minuten met de deksel op de pan. Snijd ondertussen de tomaat in kwarten en verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schep de tomaat en erwten door de rijst en kook nog 5 minuten, zonder deksel. De rijst moet alle bouillon hebben opgenomen. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Zet het vuur uit en laat de rijst een paar minuten afgedekt staan.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	553 kcal
Eiwit:	21,9 gram
Koolhydraten:	60,5 gram
- waarvan suikers:	6,1 gram
Vet:	22,5 gram
Vezels:	9,8 gram
Zout:	2,5 gram