

OOSTERSE KIP MET BROCCOLI EN RIJST

2 personen / 585 kcal per portie

Ingrediënten:

- 1 eetlepel olie
- 200 gram kippendij
- 1 teen knoflook
- 60 gram sojasaus
- 50 gram honing
- 1 eetlepel sesamzaad
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 250 gram broccoli
- ½ bosui
- 120 gram pandan of witte rijst
- zout en peper



Bereiding:

Snijd de kippendij in blokjes. Snijd de knoflook fijn. Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in dunne reepjes. Snijd de broccoli in kleine roosjes. Snij de bosui in dunne plakjes. Kook de rijst volgens omschrijving op de verpakking. Rooster ½ eetlepel sesamzaad bruin in een droge koekenpan, laat het afkoelen op een stukje keukenrol. Verhit de olie in een hapjespan en bak de kip op middelhoog vuur tot het gaar is. Breng op smaak met zout en peper. Zet het vuur laag en roer de knoflook erdoor bak even mee. Voeg de sojasaus, honing en ½ eetlepel sesamzaad toe. Roer tot het verdikt is. Haal de kip uit de pan, laat de saus achter en doe de groenten in de pan. Roerbak 1 minuut en dek de pan 5 minuten af en kook tot de groenten zacht beginnen te worden. Verwijder dan de deksel en voeg de kip toe, roer tot de saus weer dik is en de kip opgewarmd. Verdeel de rijst, groenten en kip. Top met een snufje sesamzaadjes en gesneden bosui.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	585 kcal
Eiwit:	66,2 gram
Koolhydraten:	148,3 gram
- waarvan suikers:	49,1 gram
Vet:	31,1 gram
Vezels:	12,5 gram
Zout:	10,4 gram