

HETE KIP MET BLOEMKOLRIJST

4 personen / 391 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 400 gram kipdijen
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 6 eetlepels ketchup
- 4 eetlepels sojasaus
- 2 theelepels sambal oelek
- 4 eetlepels pindakaas
- 4 eetlepels water
- 800 gram bloemkoolrijst
- 2 komkommers
- 30 gram gefrituurde uitjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 theelepels suiker
- zout



Bereiding:

Snijd op een snijplank de ui in kleine stukjes en pers de knoflook fijn. Snijd de kipdijen in blokjes. Voeg de olijfolie toe aan een koekenpan en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg na ca. 2 minuten de kipblokjes toe en bak deze rondom gaar en bruin. Voeg de ketchup, sojasaus, sambal, pindakaas, water en suiker toe aan de pan. Laat het de inhoud van de pan ca. 5 minuten pruttelen, totdat de saus is ingedikt. Voeg eventueel wat extra water toevoegen als de saus te dik wordt. Voeg naar smaak zout toe. Kook de bloemkoolrijst gaar volgens omschrijving op de verpakking. Snijd de komkommer in plakjes. Garneer met gefrituurde uitjes.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	391 kcal
Eiwit:	26,3 gram
Koolhydraten:	16,9 gram
- waarvan suikers:	7,4 gram
Vet:	22,5 gram
Vezels:	5,4 gram
Zout:	2,9 gram