1A+1B Meat

Griekse rijstsalade

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kipfilet en de komkommer in stukjes. Halveer de cherrytomaatjes en snipper de ui. Hak de peterselie grof en pers de knoflook. Meng de ingrediënten voor de tzatziki in een klein schaaltje en breng op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en bak de stukjes kipfilet goudbruin en gaar. Breng op smaak met de kruiden en peper en zout. Meng de rijst met de kipfilet, tomaatjes, komkommer, rode ui en de olijven. Bestrooi met de verse peterselie en serveer met de tzatziki.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g kipfilet
- [ ] 50 g cherrytomaatjes
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 10 g rode ui
- [ ] 10 g groene olijven
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] 1 el verse peterselie
- [ ] Snufje oregano
- [ ] Snufje chilipoeder
- [ ] Snufje tijm
- [ ] Snufje knoflookpoeder
- [ ] Snufje komijn
- [ ] Snufje basilicum
- [ ] Snufje uienpoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**306 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**9 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**42 g**