2A Meat

Marokkaanse kippenlevertjes

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Kook de PS. food & lifestyle sojarijst 15-20 minuten in water met een bouillonblokje. Verhit de olijfolie in een koekenpan. Fruit de uien tot ze goudbruin zijn, voeg de kippenlevertjes toe en bak nog circa 3 minuten. Voeg nu de groenten toe en laat nog circa 3 minuten bakken. Voeg de rijst, saffraan en gember toe. Doe het mengsel over in een ovenschaal. Giet er al roerend 1,5 kopje hete kippenbouillon bij, doe het deksel op de pan en zet die ongeveer 20 minuten in de oven. Daarna moet al het water verdampt zijn.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 50 g champignons, in plakjes
- [ ] 1 groene paprika, in stukjes
- [ ] ½ ui, gesnipperd
- [ ] 1 tomaat ontveld, zaadjes verwijderd en in stukjes gesneden
- [ ] 40-50 g kippenlevertjes
- [ ] Zout
- [ ] Peper
- [ ] 1 snufje saffraan
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 cm geraspte gember
- [ ] Kippenbouillonblokje

Voedingswaarden per persoon

Energie	**370 kcal**
Koolhydraten	**15 g**
Vet	**14 g**
Eiwit	**41 g**