1A+1B Meat

Nasi goreng

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking in ruim water. Giet de rijst af. Meng het kerriepoeder erdoor. Kruid de kipfilet met peper en zout en bak hem in de olie in een wok. Haal de kipfilet uit de wok en bak hierin de ui en prei samen met de knoflook en rode peper. Doe de kipfilet en de afgekoelde rijst bij de groenten in de wok en laat nog circa 5 minuten meebakken. Opdienen met sambal, schijfjes komkommer en tomaat.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g kipfilet in stukjes
- [ ] 50 g tomaat in schijfjes
- [ ] 25 g prei in ringen
- [ ] 50 g komkommer in schijfjes
- [ ] ¼ ui, gesnipperd
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] 1 tl kerriepoeder
- [ ] ½ rode peper, zaadlijst verwijderd en in ringen
- [ ] ½ tl sambal oelek
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**349 kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Vet	**13 g**
Vezels	**7 g**
Eiwit	**41 g**