1A+1B Meat

Oosterse kip met spruiten en witte kool

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook ondertussen de spruitjes in circa 5 minuten beetgaar en giet deze vervolgens af. Meng de kip met de sambal, sesamolie en sojasaus. Verhit de wok en roerbak de kip 4 minuten. Voeg de spruitjes en kool toe en roerbak nog 4 min. Voeg de rijst toe en laat nog even mee verwarmen.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 50 g spruiten, schoongemaakt
- [ ] 40-50 g kipfilet, in reepjes
- [ ] 1 tl sambal oelek
- [ ] 1 tl sesamolie
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 50 g witte kool, gesneden

Voedingswaarden per persoon

Energie	**245 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**5 g**
Eiwit	**39 g**