1A+1B Meat

Rijst kipkerrie

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking in ruim water met een half blokje kipbouillon. Verwarm 1 el olie in een pan. Voeg de knoflook, lente-ui en kipfilet toe. Bak deze totdat de kip goudbruin en bijna gaar is. Voeg het kerriepoeder, roomkaas light en sojascheuten toe en roer alles even goed door. Breng op smaak met peper en zout en schep de rijst erdoorheen.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g kipfilet in reepjes
- [ ] 100 g sojascheuten
- [ ] 1 lente-ui in ringen
- [ ] 1 tl roomkaas light
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 2 tl kerriepoeder
- [ ] 1 teen knoflook, geperst
- [ ] ½ blokje (kippen)bouillon
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**336 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**13 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**42 g**