1A+1B Meat

Rijst masala met kip en broccoli

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de rijst circa 15 minuten in een ruime hoeveelheid water met de kruidenbouillon. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en bak het komijnzaad en mosterdzaad circa 30 seconden tot de zaadjes openspringen. Voeg dan direct de broccoli, knoflook, gember en de rode peper toe en roerbak alles circa 2-3 minuten op hoog vuur. Roer de garam massala en 100 ml heet water erdoor en laat de broccoli op middelhoog vuur, met een deksel op de pan, beetgaar koken. Verhit de rest van de olijfolie in een andere pan en bak de stukjes kipfilet met wat zout, peper en chilipoeder goudbruin en gaar. Voeg de stukjes kip daarna toe aan de broccoli massala. Serveer met de rijst en besprenkel met het citroensap.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g kipfilet in stukjes
- [ ] 200 g broccoli in roosjes
- [ ] ½ rode peper, fijngesneden en zaadlijst verwijderd
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 teentje knoflook, fijngehakt
- [ ] 1 cm verse gemberwortel, geraspt
- [ ] ½ tl zwart mosterdzaad
- [ ] 1 tl komijnzaad
- [ ] 1 tl garam masala
- [ ] ½ tl chilipoeder
- [ ] Sap van een partje citroen
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**397 kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Vet	**15 g**
Eiwit	**46 g**