



1A+1B

Meat

## Rijst met kip en salade



Bereidingstijd  
20 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de tomaat en komkommer in stukken, de kipfilet in reepjes, de ui in halve ringen en pers de knoflook. Breng de kipfilet op smaak met het paprikapoeder, chilivlokken, peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en fruit daarin de knoflook en ui. Voeg de kipfilet toe en bak goudbruin en gaar. Maak een salade van de ijsbergsla, komkommer en tomaat. Serveer met de kip en sojarijst.

### Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 40-50 g kipfilet
- ☐ 50 g tomaat
- ☐ 100 g komkommer
- ☐ 20 g ijsbergsla
- ☐ ¼ ui
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 tl paprikapoeder
- ☐ ½ tl chilivlokken
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 352 kcal |
| Koolhydraten | 12 g     |
| Vet          | 13 g     |
| Vezels       | 6 g      |
| Eiwit        | 44 g     |