3 Meat

Romige rijst met spinazie en champignons

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de risoni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kipfilet in stukjes en de champignons in kwarten. Snipper de ui. Bak de spekjes uit zonder olie en zet even apart. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui circa 1-2 minuten. Voeg de kipfilet toe en bak goudbruin en gaar. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de champignons toe en bak enkele minuten mee. Doe de spinazie in delen erbij en bak totdat de spinazie is geslonken. Voeg de roomkaas en de spekjes toe en warm nog even goed door. Serveer met de risoni.

Ingrediënten

- [ ] 50 g PS. risoni
- [ ] 75 g kipfilet
- [ ] 25 g gerookte spekjes
- [ ] 100 g spinazie
- [ ] 75 g champignons
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 2 el roomkaas kruiden light
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**522 kcal**
Koolhydraten	**17 g**
Vet	**26 g**
Vezels	**18 g**
Eiwit	**44 g**