PS. food & lifestyle

1A+1B Vlees

Rijstsalade met kip, radijs en avocado

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat afkoelen. Snijd de komkommer en avocado in stukjes en de radijs in plakjes. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit een eetlepel olijfolie in een koekenpan, bak de kipfilet goudbruin en gaar en scheur uit elkaar. Meng ondertussen de sojasaus, het limoensap en een halve eetlepel olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Verdeel alle ingrediënten over een diep bord, besprenkel met de dressing en hussel goed door elkaar.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 40-50 g kipfilet
- ☐ 100 g komkommer
- ☐ 50 g radijs
- ☐ ¼ avocado
- ☐ ½ tl limoensap
- ☐ ½ el Kikkoman sojasaus
- ☐ 1 ½ el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**412 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**22 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**41 g**