



1A+1B

Vlees

## Risotto met kip



Bereidingstijd

25 minuten



Porties

Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

- 1 Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de sjalot en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de kipfilet toe en bak deze rondom bruin. Voeg de courgette en de prei toe en bak nog 3-4 minuten mee. Giet de rijst af en voeg toe aan de kip. Voeg de roomkaas, tijm en het citroensap en -rasp toe en meng goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout. Maak de risotto af met een handje rucola.

## Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 40-50 g kipfilet in stukjes
- ☐ 2 el roomkaas light
- ☐ 50 g courgette in stukjes
- ☐ 50 g prei in stukjes
- ☐ Handje rucola
- ☐ ½ sjalotje, gesnipperd
- ☐ ½ teentje knoflook, geperst
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ 1 tl citroenrasp
- ☐ ½ tl gedroogde tijm
- ☐ Peper
- ☐ Zout

## Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 371 kcal |
| Koolhydraten | 14 g     |
| Vet          | 14 g     |
| Vezels       | 6 g      |
| Eiwit        | 43 g     |