



1A+1B

Vlees

## Sojarijst met kip en champignons



Bereidingstijd  
20 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Snijd de kipfilet in blokjes, meng met olijfolie en breng op smaak met de cajunkruiden. Snijd de champignons in plakjes, de courgette in blokjes en de lente-ui in ringetjes. Verhit een koekenpan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Voeg de courgette en champignons toe en bak circa 10 minuten mee tot de groenten gaar zijn. Bereid ondertussen de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de sojarijst af, voeg toe aan de kip en groenten en besprenkel met de sojasaus. Schep goed door elkaar en garneer met de lente-ui.

### Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 40-50 g kipfilet
- ☐ 100 g champignons
- ☐ 50 g courgette
- ☐ ¼ lente-ui
- ☐ 1 el Kikkoman sojasaus
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Snufje cajunkruiden
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 337 kcal |
| Koolhydraten | 10 g     |
| Vet          | 12 g     |
| Vezels       | 6 g      |
| Eiwit        | 43 g     |