1A+1B Vlees

Tomatenrijst met kip

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper de ui en snijd de kipfilet in stukjes. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui. Voeg de kipfilet toe, breng op smaak met peper, zout, paprikapoeder en oregano en bak goudbruin en gaar. Voeg de rijst en de tomatenblokjes toe en breng op smaak met het bouillonpoeder. Laat circa 5-10 minuten zachtjes pruttelen. Snijd ondertussen de komkommer in kleine stukjes. Serveer de tomatenrijst met de komkommer en verbrokkel de geitenkaas eroverheen.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 40-50 g kipfilet
- ☐ 100 g tomatenblokjes uit blik
- ☐ 150 g komkommer
- ☐ 3 tl verse geitenkaas
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Paprikapoeder
- ☐ Oregano
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**376 kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Vet	**15 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**43 g**