KIP MET RIJST EN BIMI

Wat heb je nodig voor 2 personen?

200 gram kipdijfilet
140 gram zilvervlies rijst
1 paprika
1 ui
200 gram bimi (asperge broccoli)
2 tenen knoflook
Sojasaus of ketjap

Zo maak je het

1. Kook de rijst volgens de verpakking.
2. Snijd de ui in halve ringen, pers de knoflook en snijd de kipdijfilet in stukjes. Bak dik samen in een wokpan.
3. Snijd ondertussen de paprika in stukjes en kook de bimi in 4 minuten gaar.
4. Voeg de paprika en de gekookte bimi toe aan de kipfilet en roerbak kort mee. Voeg 2 eetlepels sojasaus of ketjap toe en zet het vuur uit.
5. Giet de rijst af en verdeel over twee borden

6. Verdeel ook het kip met groente mengsel over de twee borden.

Tip: Mocht je willen afvallen, dan adviseren wij om in plaats van van 70 gram, 30 gram rijst per persoon te gebruiken en gebruik kipfilet in plaats van kipdijfilet.

Voedingswaarde per persoon

Energie	489 kcal
Eiwit	31,5 gram
Koolhydraten	69,2 gram
Vet	9,2 gram
Vezels	4,9 gram
Zout	2,6 gram