

MEXICAANSE RIJSTSALADE



Wat heb je nodig voor 2 personen?

140 gram (ongekookte) zilvervliesrijst	150 gram tomaat
150 gram kipfilet	½ avocado
125 gram Kidneybonen (1 klein blik)	1 kleine rode ui
140 gram mais (1 klein blik)	1 eetlepel kruidenmix voor kip
1 zoete puntpaprika	natriumarm (Verstegen)

Zo maak je het

1. Snijd de kipfilet in blokjes en marineer deze met de kipkruiden en laat dit 20 minuten staan.
2. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Giet de rijst goed af als het klaar is en laat afkoelen.
3. Bak de kipfilet 8-10 minuten in een grillpan tot het gaar is.
4. Giet ondertussen de bonen en het mais af in een zeef en spoel goed af.

5. Snijd de zoete puntpaprika, tomaten en avocado in stukken en de ui in halve ringen en voeg deze samen met de kip, bonen en het mais bij de rijst en schep alles goed door en serveer.

Tip: Als je graag wil afvallen kan je beter 35 gram in plaats van 70 gram rijst gebruiken. Ook kan je beter de avocado weglaten. Je kan ook de kip weglaten als je graag vegetarisch eet. Heb je iets over? Eet het de volgende dag als lunch.

Voedingswaarde per persoon

Energie	586 kcal
Eiwit	33,9 gram
Koolhydraten	79,4 gram
Vet	12,7 gram
Vezels	13 gram
Zout	0,3 gram