PS. food & lifestyle

FASE 1

Rijst kipkerrie

20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**336 Kcal**
Koolhydraten	**11.9 g**
Eiwitten	**42.4 g**
Vet	**13 g**
Vezels	**5.7 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- 40-50 g kipfilet in reepjes
- 100 g sojascheuten
- 1 lente-ui in ringen
- 1 tl roomkaas light
- 1 el olijfolie
- 2 tl kerriepoeder
- 1 teen knoflook, geperst
- ½ blokje (kippen)bouillon
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking in ruim water met een half blokje kipbouillon. Verwarm 1 el olie in een pan. Voeg de knoflook, lente-ui en kipfilet toe. Bak deze totdat de kip goudbruin en bijna gaar is. Voeg het kerriepoeder, roomkaas light en sojascheuten toe en roer alles even goed door. Breng op smaak met peper en zout en schep de rijst erdoorheen.