



3 Meat

Kip teriyaki met paprika en risoni



Bereidingstijd
30 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereid de risoni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kipfilet in stukjes. Maak een marinade van de sojasaus, sesamolie, azijn, water, honing, knoflookpoeder en gemberpoeder. Leg de kip in de marinade en laat minimaal 10 minuten staan. Snijd ondertussen de paprika's in reepjes, de bosui en rode peper in ringetjes, snipper de rode ui, pers de knoflook en hak de gember fijn. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook, rode ui en gember. Voeg de kipfilet toe en bak rondom goudbruin. Voeg de paprika toe en bak nog circa 10 minuten mee. Serveer met de risoni en garneer met de rode peper, bosui en sesamzaadjes.

Ingrediënten

- ☐ 50 g PS. risoni
- ☐ 120 g kipfilet
- ☐ 200 g gekleurde paprika's
- ☐ 1 bosui
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ ½ rode peper
- ☐ 1 cm gember
- ☐ 1 teentje knoflook
- ☐ 1 tl sesamzaadjes
- ☐ 1 el olijfolie

Voedingswaarden per persoon

Energie	586 kcal
Koolhydraten	30 g
Vet	21 g
Vezels	20 g
Eiwit	57 g