

Gebakken rijst met ei, kip en groenten

totale tijd **15 min.** 10 min. voorbereidingstijd 5 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

2.198 kJ / 525 kcal

Vetten: **15 g** Eiwitten: **29 g**

Koolhydraten: **58 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

3 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
0,5 el	honing
0,5 tl	geraspte gember
0,5	teentje knoflook, fijngehakt
200 g	kipfilet
1 el	plantaardige olie
0,5	wortel
0,5	rode paprika
0,5	broccoliroos
0,5	ui
100 g	rijst
0,5 tl	kurkuma
1	ei
1 el	gehakte lente-ui

VOORBEREIDING

Stap 1

2 el Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **0,5 el** honing - **0,5 tl** geraspte gember - **0,5** teentje knoflook, fijngehakt - **200 g** kipfilet - **1 el** plantaardige olie - **0,5** wortel - **0,5** rode paprika - **0,5** krop broccoli - **0,5** ui

Giet de Kikkoman Sojasaus in een kom, voeg de honing, gehakte knoflook en geraspte gember toe. Meng goed. Snijd de kip in blokjes en meng deze door de marinade. Bak de kipfilet 3 minuten in de plantaardige olie en doe deze vervolgens in een kom. Snijd de ui in blokjes, de wortel in reepjes, de rode paprika in reepjes en verdeel de broccoli in roosjes. Bak de groenten in dezelfde pan.

Stap 2

100 g rijst - **0,5 tl** kurkuma - **1** ei - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **1 el** gehakte lente-ui

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de rijst, kip en kurkuma toe aan de pan en roerbak tot de rijst door en door warm is. Breek het ei erboven en roer tot het gestold is. Besprenkel met de Kikkoman Sojasaus en bestrooi met de gehakte lente-ui.