

Gesauteerde kip met sucrée

totale tijd **35 min.** **35 min.** voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):

1.822 kJ / 435 kcal

Vetten: **8,6 g** Eiwitten: **31,3 g**

Koolhydraten: **55,9 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

600 g	kipfilet
3,5 el	aardappelzetmeel
3 el	plantaardige olie
120 ml	<u>Kikkoman zoete Sojasaus</u>
40 g	prei
0,5 bos(je)	bieslook
480 g	gekookte basmatirijst
1 snufje	paprikapoeder
	Chili-draadjes

VOORBEREIDING

Stap 1

Dep de kipfilet droog, snijd ze in hapklare stukjes en bestrijk ze rondom met zetmeel. Verhit de olie in een pan, bak de kip rondom goudbruin en dep de overtollige olie voorzichtig met keukenpapier uit de pan.

Stap 2

Voeg zoete saus voor rijst toe en glaceer de kip ermee.

Stap 3

Was de prei en bieslook, snijd de prei in dunne reepjes, snijd de bieslook in ringen.

Stap 4

Verspreid de rijst op het bord, schik kip met saus erop, garneer met prei en bieslook en serveer met paprikapoeder en chili-draadjes.