

Honing-sojakip met roerbak en rijst

totale tijd **20 min.** 10 min. voorbereidingstijd 10 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

2.345 kJ / 560 kcal

Vetten: **12 g** Eiwitten: **37 g**

Koolhydraten: **70 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

2 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
0,5 el	honing
0,5 tl	geraspte gember
0,5	teentje knoflook, fijngehakt
200 g	kipfilet
100 g	rijst
1 el	plantaardige olie
0,5	wortel
0,5	krop broccoli
0,5	rode paprika

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

Giet de Kikkoman Sojasaus in een kom, voeg de honing, fijngehakte knoflook en geraspte gember toe. Meng goed. Snijd de kip in blokjes en wentel deze door de marinade.

Stap 2

100 g rijst - **1 el** plantaardige olie - **0,5** wortel -

0,5 krop broccoli - **0,5** rode paprika

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de wortel in luciferstokjes, de rode peper in reepjes en verdeel de broccoli in roosjes. Bak de overige groenten 5 minuten in de olie.

Stap 3

Voeg de gemarineerde kip toe aan de gebakken groenten en bak 3 minuten tot de kip gaar is.

Serveer met de helft van de gekookte rijst.