

Rijstrolletjes met kip en prei

totale tijd **30 min.** 5 min. voorbereidingstijd 25 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

1.900 kJ / 454 kcal

Vetten: **6,3 g** Eiwitten: **23,1 g**

Koolhydraten: **79,5 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

300 g	Japanse sushirijst
4	nori-vellen
1 el	lantaardige olie
2	in plakjes gesneden preien
2	dungesneden kipfilets
1	geperste grote knoflookteen
6 el	<u>Kikkoman Teriyaki Barbecuesaus met Honing</u>
1	wortel, geschild en geraspt
2 tl	geroosterde sesamzaadjes
1 handvol	verse spinaziebladeren

VOORBEREIDING

Stap 1

Was de sushirijst tot het water helder van kleur is. Giet 330 ml water in een pan met dikke bodem. Plaats de deksel op de pan en breng het water aan de kook. Zodra het water kookt, zet het vuur op de laagste stand en laat het gedurende 12 minuten zachtjes koken. Laat de deksel op de pan, zet het vuur uit en laat de rijst 10 minuten staan. Verwijder de deksel en roer de rijst door elkaar met een vork.

Stap 2

Terwijl de rijst kookt, verhit olie in een grote koekenpan en bak de prei 5 minuten aan. Braad daarna de kip 3 tot 4 minuten mee in de koekenpan. Voeg de knoflook en de Teriyaki barbecuesaus met honing toe en bak het geheel 2 tot 3 minuten, totdat de saus goed warm is. Voeg tot slot de geraspte wortels toe.

Stap 3

Verdeel de rijst over de nori-vellen en plaats op de helft van ieder vel wat spinazie, kip en het preimengsel. Strooi een aantal sesamzaadjes over het geheel. Vouw de nori-vellen dubbel en snij ieder stuk in 4 stukken. Maak van de losse stukken rolletjes en dan kun je er van genieten.