



Ingrediënten:

*50 g PowerSlim
Balance soja rijst
80 g kipfilet in stukjes
1 groene paprika in reepjes
1 rode paprika in reepjes
1 rode ui, gesnipperd
25 g ongezouten cashewnoten
1 el olijfolie
1 teen knoflook, geperst
1 el Kikkoman sojasaus
Verse koriander
Peper en zout*

KCAL	EIWITTEN	KOOL- HYDRATEN	VETTEN
590	53,1 g	32,0 g	25,6 g

VANAF FASE 3A

ROERBAKGROENTEN MET RIJST, KIP EN CASHEWNOTEN

Bereidingswijze:

Marineer de stukjes kip in de sojasaus en zet voor circa 30 minuten in de koelkast. Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Verhit de olie in een wokpan en fruit de knoflook en ui aan. Voeg de kip toe en wok op hoog vuur goudbruin. Wok vervolgens de groenten en cashewnoten circa 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Giet de rijst af en verdeel over een bord. Schep de groenten eroverheen en gameer met koriander.



55 min



1 persoon

