



## Zacht gegaarde kipfilet met worteltjes en boontjes

### Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Hollands Pannetje Champignonsaus met prei en kip
- 300 g Sperziebonen
- 300 g Wortelen
- 300 g Kipfilet
- 225 g Rijst
- 100 ml Kookroom
- 1 tl Sambal
- 2 el Olijfolie

### Instructie

1. Verhit de olijfolie in een braadpan en bak hierin op laag vuur de kipfilets 1 minuut per kant.
2. Bereid de kruidenmix volgens de aanwijzingen op de verpakking en voeg de sambal toe. Doe deze bij de kip. Laat afgedekt 20 minuten heel zachtjes stoven.
3. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Kook de sperziebonen en wortel samen 10 minuten in water.
5. Serveer de kip met de groenten en rijst. Eet smakelijk,

### Voedingswaarden tonen

koolhydraten	76.74 g
Energie	604.21 kcal
vetten	15.8 g
Eiwit	39 g

0 Min

3 Porties