



Kipfilet met peultjes, rijst en pinda's

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Dagschotel Broccoli-zoetzuur met paprika en gehakt
- 1 Witte ui
- 200 g Peultjes
- 1.5 Rode paprika
- 125 g Taugé
- 300 g Kipfilet
- 225 g Rijst
- 50 g Pinda's
- 2 el Zonnebloemolie

Instructie

1. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de peultjes in 3 minuten beetgaar en giet ze af.
2. Verhit de olie in een grote hapjespan of wok. Bak hierin de kip op hoog vuur 5 minuten.
3. Schep de kip uit de pan en bak de ui en paprika al omscheppend 5 minuten. Doe de kip er weer bij en voeg de kruidenmix met 200 ml water toe.
4. Doe de peultjes en taugé erbij en laat alles samen nog 3 minuten zachtjes koken.
5. Bestrooi het gerecht met de pinda's en serveer met de rijst. Eet smakelijk.

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	81.44 g
Energie	666.36 kcal
vetten	20.35 g
Eiwit	41.05 g

0 Min

3 Porties