



Kipfilet met jus, roerbak groenten, ananas en gele rijst

Ingrediënten

- 1 Zak MAGGI Jus Naturel
- 500 g Kipfilet
- 400 g Paksoi
- 300 g Rode paprika
- 100 g Taugé
- 230 g Ananas uit blik
- 320 g Rijst
- 3 el Wokolie
- 0.5 tl Kerriepoeder

Instructie

1. Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.
2. Verhit 1 eetlepel wok olie in een ruime koekenpan en bak de kipblokjes in ongeveer 8 minuten gaar en bruin.
3. Verhit 2 eetlepels wok olie in een ruime 2e koekenpan en roerbak de paksoi met de paprika en taugé en breng op smaak met zout en peper en voeg de ananasblokjes toe.
4. Bereid de jus naturel volgens de bereidingswijze op de verpakking en voeg de kerriepoeder toe.
5. Serveer de rijst met de groenten met ananas en schep de jus erover. Serveer het gerecht.

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	79.99 g
Energie	620.05 kcal
vetten	15.23 g
Eiwit	43.33 g

25 Min

4 Porties