



Kipfilet met kipkerrie jus en Oosterse groente

Ingrediënten

- 1 Zak MAGGI Jus voor Kip Kerrie
- 500 g Kipfilet
- 2 Zakken Oosterse groentemix
- 320 g Rijst
- 30 g Wokolie

Instructie

1. Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking gaar en giet af.
2. Doe 300 ml water in een pan en voeg de inhoud van het zakje Maggi kipkerriejus toe. Breng dit al roerend met een garde aan de kook.
3. Verhit ondertussen 1 eetlepel wokolie in een wok, of hapjes pan en roerbak de groenten in ongeveer 5 minuten knapperig gaar. Schep de rijst en de groenten door elkaar.
4. Verhit 1 eetlepel wokolie in een koekenpan en bak de kipblokjes al omscheppend in ongeveer 5 minuten gaar. Giet de kipkerriejus bij de kipblokjes en laat ze even sudderen.
5. Serveer de kipblokjes in de jus met de groenten rijst.

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	74.53 g
Energie	570.5 kcal
vetten	10.87 g
Eiwit	37.09 g

0 Min

4 Porties