



Dagschotel Sate met pompoen

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Dagschotel Sperziebonen satésaus met gehakt
- 250 g Kipdijfilet
- 180 g Rijst
- 400 g Pompoen
- 200 g Sugar Snaps
- 2 Ei
- 100 g Witte ui
- 100 g Kokosmelk
- 250 ml Water

Instructie

1. kook de rijst volgens gebruiksaanwijzing Bak de kip 2 minuten aan, voeg de pompoen en ui blokjes toe, bak nog 6 minuten aan. Voeg de sugarsnaps toe en bak nog 1 minuut mee.
2. Voeg de mix, het water en de kokosmelk toe en roer alles door elkaar. Laat het geheel 1 minuut rustig pruttelen.
3. Kook de eieren naar smaak.
4. Serveren maar!

Voedingswaarden tonen

| | |
|--------------|------------|
| koolhydraten | 79.34 g |
| Energie | 604.2 kcal |
| vetten | 18.28 g |
| Eiwit | 34.01 g |

23 Min

3 Porties